FONCTION ÉLECTRODES

FONCTION CEINTURE

14 PROGRAMMES - 344 VARIATIONS DE FRÉQUENCES

PROGRAMMES SPORT

PG 01 — ***Préparation cutanée*** — **Durée totale : 2 min**

Skin preparation - Hautvorbereitung - Preparazione cutanea - Preparación cutánea - Forberedelse av huden - Förbereder huden - Preparação cutânea - Voorbereiding van de huid - Przygotowanie skóry

PG 02 — ***Récupération du volume musculaire*** — **Durée totale : 46 min**

Restore muscle volume - Wiederherlangung des Muskelvolumens - Recupero del volume muscolare - Recuperación del volumen muscular - Gjenvinning av muskelmassen - Återställande av muskelvolym - Recuperação do volume muscular - Herstel van het spiervolume - Odzyskanie masy m. nowej

PG 03 — ***Renforcement du volume musculaire*** — **Durée totale : 26 min**

Reinforce muscle volume - Verstärkung des Muskelvolumens - Rinforzo del volume muscolare - Refuerzo del volumen muscular - Forsterking av muskelmassen - Förstärkning av muskelvolymen - Reforço do volume muscular - Versterking van het spiervolume - Wzmocnienie masy m. nowej

PG 04 — ***Résistance musculaire*** — **Durée totale : 36 min**

Muscle resistance - Muskelwiderstandsfähigkeit - Resistenza muscolare - Resistencia muscular - Muskelmotstand - Muskelmotstånd - Resistência muscular - Spierweerstand - Wytrzymało m. n

PG 05 — ***Endurance musculaire*** — **Durée totale : 36 min**

Muscle endurance - Muskelausdauer - Resistenza alla fatica muscolare - Aguante muscular - Muskeluthodelse - Musklernas uthållighet - Enduro muscular - Spieruithoudingsvermogen - Wytrzymało m. n wczasie

PG 06 — ***Entretien musculaire*** — **Durée totale : 36 min**

Muscle fitness - Muskelaufrechterhaltung - Mantenimento muscolare - Mantenimiento muscular - Vedlikehold av muskelene - Underhåller musklerna - Manutenção muscular - Utrzymanie m. n wodbarmstane

PG 07 — ***Force explosive*** — **Durée totale : 36 min**

Explosive force - Explosivkraft - Forza esplosiva - Fuerza explosiva - Eksplosiv kraft - Explosiv styrka - Força explosiva - Explosieve kracht - Si ewybuchowa

PG 08 — ***Récupération*** — **Durée totale : 20 min**

Recovery - Erholung - Recupero - Recuperación - Uthviling - Återhämtning - Recuperação - Uitrusten - Odzyskanie sprawnoci

PROGRAMMES SANTÉ

PG 09 — ***Massage*** — **Durée totale : 20 min**

Massage - Massage - Massaggio - Masaje - Massasje - Massage - Massage - Masa

PG 10 — ***Myorelaxant*** — **Durée totale : 20 min**

Muscle relaxing - Myoentspannend - Miorilassante - Miorrelajante - Muskelavslappende - Muskelavslappnande - Myorelaxing - Dsanie relaksujce

PG 11 — ***Récupération active*** — **Durée totale : 30 min**

Active recovery - Aktive Erholung - Recupero attivo - Recuperación activa - Aktiv uthviling - Aktiv återhämtning - Actief uitrusten - Czynne odzyskanie sprawnoci

PG 12 — ***TENS*** — **Durée totale : 20 min**

PG 13 — ***Endorphinique*** — **Durée totale : 20 min**

Endorphinic - Endorphines programm - Endorfinica - Endorfinico - Endorphinic - Endorfinstimulering - Endorfinico - Endorfine - Endorphinic

PG 14 — ***Vascularisation*** — **Durée totale : 26 min**

Vascularization - Vaskularisierung - Vascolarizzazione - Vascularización - Vaskularisasjon - Kärluppbyggnad - Vascularisatie - Unkrynene

Durée totale : Duration - Dauer - Durata - Duración - Varighet - Tid - Duração - Tidsduur - Czas trwania

SPORT-ELEC Institut
31 rue du Val Breton - BP 35 - 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE - FRANCE
Tél. + 33 (0)2 32 96 50 50 - Fax. + 33(0)2 32 96 50 59
www.sport-elec.com - e.mail : info@sport-elec.com

CE 0459

MDE 1008

Réf : MULTISPORTPRO

Descriptif de l'appareil

MULTISPORT PRO (4 canaux)

Touche gauche :
permet de revenir en arrière ou de sélectionner un autre choix

Touche OK :
bouton de validation après chacun des choix

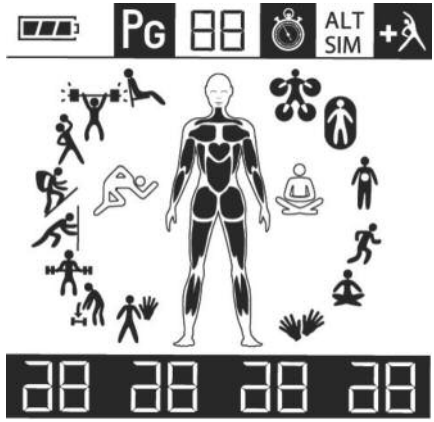
Touche C (clear) :
permet de revenir en arrière après avoir validé

Touche droite :
bouton de sélection pour choisir les programmes et les zones musculaires

Touche ON/OFF :
allume et éteint l'appareil

4 Touches de puissances :
+ : j'augmente la puissance / niveau 1 à 30
- : je diminue la puissance / niveau 30 à 1

Descriptif de l'écran



Voyant de niveau de charge des batteries

PG 01 **Affiche le numéro de programme choisi**

Affiche le décompte du temps

ALT **Option muscles alternés** *(choix possible sur les programmes PG01 à PG08). Vous choisissez de faire travailler 2 groupes musculaires en alternance.*

SIM **Option muscles simultanés** *(choix par défaut). Vous choisissez de faire travailler 2 groupes musculaires en simultané.*

Phase d'échauffement à activer ou non

Programmes sport

Programmes santé

Les programmes

PROGRAMMES SPORT

PG 01 ***Préparation cutanée***

Baisse l'impédance de la barrière cutanée. Prépare la peau à la diffusion des courants émis par les programmes.
Durée : 2 min de phase active

PG 02 ***Récupération du volume musculaire***

Ce programme permet de prévenir et de lutter contre la perte de volume musculaire généralement dûe au non usage d'un membre ou suite à une période d'immobilisation. Durée : 40 min de phase active + 6 min de récupération

PG 03 ***Renforcement du volume musculaire***

Ce programme ne peut s'appliquer que sur des muscles ayant un volume normal. PG04 et PG05 permettent de développer la force musculaire.Durée : 20 min de phase active + 6 min de récupération

PG 04 ***Résistance musculaire***

La gamme des fréquences de stimulation vise à augmenter la capacité à soutenir des efforts musculaires importants.
Durée : 30 min de phase active + 6 min de récupération

PG 05 ***Endurance musculaire***

Après l'acquisition par PG04 à soutenir des efforts importants, le programme PG05 permet de soutenir dans la durée des efforts musculaires de forte intensité en stimulant au maximum les fibres lentes.
Durée : 30 min de phase active + 6 min de récupération

PG 06 ***Entretien musculaire***

Ce programme permet de conserver les acquis au niveau de l'endurance et de la résistance et du volume musculaire.
Durée : 30 min de phase active + 6 min de récupération

PG 07 ***Force explosive***

Ce programme s'inscrit logiquement dans la continuité de PG03 et PG04. Il permet d'atteindre la force maximale d'un muscle en stimulant les fibres de très grande vitesse, l'intensité de la contraction doit être maximale.
Durée : 30 min de phase active + 6 min de récupération

PROGRAMMES SANTÉ

PG 08 ***Récupération***

Ce programme grâce au balayage des fréquences entre 0,5 et 8 Hz permet aux muscles de récupérer plus rapidement par des effets relaxants, endorphiniques et à l'augmentation du débit sanguin.
Durée : 20 min de phase active

PG 09 ***Massage***

Ce programme est constitué de fréquences variant progressivement de 3 à 10 Hz pour un effet massant optimal.
Durée : 20 min de phase active

PG 10 ***Myorelaxant***

Ce programme grâce au balayage des fréquences de 0,25 à 3,5 Hz permet aux muscles de se relaxer plus rapidement.
Durée : 20 min de phase active

PG 11 ***Récupération active***

Ce programme doit être utilisé immédiatement après avoir effectué des efforts intenses. L'ensemble des fréquences générées par PG11 permet de maintenir un travail musculaire après effort, favorise l'augmentation du débit sanguin et la libération d'endorphines. Chacune de ces séquences de fréquence est alternée avec un effet relaxant. Durée : 30 min de phase active

PG 12 ***TENS***

Programme antalgique par neurostimulation électrique, variation progressive des fréquences. Les électrodes doivent être placées sur le site douloureux.
Durée : 20 min de phase active

PG 13 ***Endorphinique***

Grâce aux balayages des fréquences de 40 à 160 Hz, ce programme permet de soulager efficacement les tensions musculaires.
Durée : 20 min de phase active

PG14 ***Vascularisation***

Ce programme permet de soulager la sensation de jambes lourdes.
Durée : 26 min de phase active

A LIRE AVANT TOUTE UTILISATION DE L'APPAREIL

Vous venez d'acquérir un appareil professionnel performant et puissant. Vous devez prendre le temps de découvrir son fonctionnement.

1 - *Lire attentivement le mode d'emploi*

2 - *Avant usage, mettre l'appareil en charge* *(voir page suivante)*

3 - *Tester votre appareil sur les quadriceps selon la procédure de test rapide ci-dessous*

TEST DE FONCTIONNEMENT RAPIDE

TESTER VOTRE APPAREIL SUR LES QUADRICEPS

1 - *Prenez une 1/2 ceinture, appliquez une couche de crème sur les électrodes intégrées* ***(photo III-E page 3)*** *ou prenez 2 électrodes adhésives et humidifiez-les.****(photo I-A page 2)***

2 - *Branchez-la/les au premier canal*
(2 fiches de même couleur sur 2 autres fiches de même couleur).

3 - *Allumez l'appareil avec la touche* ⏻ *et appuyez 6 fois de suite sur la touche "***OK***".*

4 - *Augmenter progressivement la puissance sur ce canal.*

5 - *Une fois ce parcours de découverte réalisé, vous connaîtrez votre capacité à utiliser les performances de votre appareil.*

INFO CONSO: 02 32 96 50 50

I. CHARGEMENT DE LA BATTERIE

L'appareil contient des batteries rechargeables, il convient donc dès son acquisition d'effectuer une charge de 12 heures en reliant son boîtier à l'alimentation secteur. Il n'est pas possible d'utiliser l'appareil pendant la charge des batteries. En cas de non utilisation, procéder à une charge des batteries de 12 heures tous les 4 mois. L'appareil se met en veille automatiquement si les batteries sont déchargées, assurant ainsi la protection de celles-ci contre toute décharge abusive.
Pour mettre l'appareil en charge, connectez le chargeur (fourni) à l'appareil ***(photo I-E page 2)***.

Affichage charge de la batterie

Durant la charge de la batterie, le voyant pile affiche 1/3 , 2/3 , 3/3 pour montrer la charge en cours. Le décompte du temps de charge de 12 à 00 commence.
Quand la charge est terminée, le chiffre 00 s'affiche à gauche du pictogramme chronomètre, le pictogramme pile affiche 3/3 .
Lorsque l'on débranche le chargeur, l'écran s'éteint.
Lorsque la pile est vide , cela signifie que la batterie est déchargée.

II. MISE EN MARCHE DE L'APPAREIL

ÉTAPE 1 : Affichage - Mise sous tension

Attention pour la mise en marche (touche rouge)
Réalisez un appui bref maximum de 1 seconde sur .
Tous les pictogrammes s'affichent pendant 3 secondes et s'éteignent, puis les muscles de face clignotent.

Si vous réalisez un appui trop long, votre écran clignotera et vous indiquera la totalité des pictogrammes qu'il contient.
Pour arrêter l'appareil, appuyez brièvement sur .
Ou pour revenir dans le menu faites 2 appuis brefs sur .

ÉTAPE 2 : Sélection de la (des) zone(s) musculaire(s) à stimuler

• Choix 1ère zone :
L'écran affiche 01, ce qui veut dire qu'il vous propose de choisir une première zone musculaire.
- *Si vous voulez choisir les muscles de face, validez avec la touche "***OK***".*
- *Si vous voulez choisir les muscles de dos, appuyez sur la touche ▷.*
- *Si vous voulez revenir aux muscles de face, appuyez sur la touche ◁.*

Si votre choix s'est porté sur les muscles de face : la 1ère zone musculaire du bas clignote : quadriceps.
Si votre choix s'est porté sur les muscles de dos : la 1ère zone musculaire du bas clignote : jumeaux (mollets).
Appuyez sur la touche ▷ pour remonter et faire défiler les différentes zones musculaires.
Pour revenir en arrière, appuyez sur la touche ◁.
*Une fois le groupe musculaire choisi, validez avec la touche "***OK***".*

• Choix 2ème zone :
Les pictogrammes clignotent tous à nouveau et l'écran affiche 02.
L'écran propose de choisir une 2ème zone musculaire :
*Pour choisir une 2ème zone musculaire, validez à nouveau soit les muscles de face ou les muscles de dos, validez "***OK***". Choisissez à nouveau une autre zone musculaire puis validez "***OK***".*
Si vous ne voulez qu'une zone musculaire, appuyez sur la touche ◁ et passez à l'étape 3.
La (les) zone(s) musculaire(s) sélectionnée(s) s'affiche(nt).

ÉTAPE 3 : Sélection du programme

Les programmes de gauche (programmes SPORT) s'affichent en clignotant.
Si vous choisissez les **programmes SPORT** *, validez "***OK***".*

Si vous voulez choisir les **programmes SANTÉ** *, appuyez sur la touche ▷ et validez "***OK***".*

Faites défiler les programmes en appuyant sur la touche ▷. L'écran commence par afficher le 1er pictogramme du bas, et affiche simultanément en haut le numéro de programme correspondant.
Si vous souhaitez revenir en arrière appuyer sur la touche ◁.

A ce stade, vous avez donc choisi la (les) zone(s) musculaire(s) à stimuler et le programme.

ÉTAPE 4 : Choix "Phase d'échauffement" *et option* ALT SIM

*(uniquement pour les programmes PG02 à PG07)***.**

Le pictogramme ***"PHASE D'ÉCHAUFFEMENT"*** *clignote en haut à droite.*
L'appareil vous propose une phase d'échauffement avant de commencer la phase active du programme.
*Si vous voulez la sélectionner, appuyez sur "***OK***", sinon appuyez sur la touche ◁ et validez "***OK***" (elle disparaît de l'écran).*
Puis le pictogramme ALT SIM clignote.
Pour sélectionner ***"ALT"****, appuyez sur la touche ◁, pour sélectionner* ***"SIM"****, appuyez sur la touche ▷, puis validez "***OK***".*
Si aucun appui n'a été fait, le mode ***"SIM"*** *s'imposera par défaut par la touche "***OK***".*
Si vous avez sélectionné la phase d'échauffement, ***"SIM"*** *s'affichera au démarrage du programme car la phase d'échauffement est obligatoirement en mode simultané.*

L'écran affiche : *le niveau des batteries, la durée de la phase (décompte par minute), le pictogramme du chronomètre, l'option* ***"ALT"*** *ou* ***"SIM"*** *et la phase d'échauffement si vous les avez sélectionnés.*

Le pictogramme du programme choisi est allumé, la (les) zone(s) musculaire(s) choisie(s) clignote(nt) en alternance.

ÉTAPE 5 : • Lancer le démarrage - Réglages des intensités

Ensuite, appuyer sur les boutons **+** *des touches d'intensité correspondants aux fils connectés à vos électrodes ou à votre ceinture pour démarrer le programme.*
Si la pile est faible, il est recommandé de ne pas démarrer le programme.
Le niveau de(s) puissance(s) s'affiche(nt) en bas de l'écran. Les intensités varient durant la séance en fonction du contenu du programme.
Un appui long sur la touche **-** *ramène la puissance rapidement à 0.*

• Déroulement du programme :

*• Utilisation de la touche "***C***" (Clear) :*
*Durant le programme, un appui sur la touche "***C***" pendant le déroulement d'une phase met le temps de celle-ci à zéro. La phase suivante démarre sauf si vous êtes arrivés à la fin du programme. Dans ce cas, cette touche permet de retourner au choix de la 1ère zone musculaire (comme une fin normale de programme).*

• Déconnexion des électrodes en cours de programme :
Si une électrode se déconnecte, le canal concerné se met à 00 *et clignote ainsi pendant 30 sec avant de revenir à un* 00 *fixe.*
Pendant ces 30 sec, il est possible de reconnecter le(s) électrode(s) et de remettre les puissances au niveau désiré.

ÉTAPE 6 : Fin du programme - Arrêt en cours

A la fin de la séance, l'écran propose à nouveau de démarrer une nouvelle séance en faisant clignoter les muscles de face pour choisir la 1ère zone musculaire. Recommencez la procédure de démarrage si vous souhaitez continuer sur une autre zone musculaire.
Sinon, appuyez sur la touche ⏻ pour arrêter.L'appareil se met en veille au bout de 5 minutes d'inactivité.

Recommandations :
CHOIX MUSCLES SUPÉRIEURS OU MUSCLES INFÉRIEURS
Il existe une différence entre les programmes des muscles supérieurs et ceux des muscles inférieurs. Il est recommandé de ne pas sélectionner les muscles supérieurs avec les muscles inférieurs car dans ce cas l'appareil donnerait la priorité aux muscles supérieurs, diminuant sensiblement le rendement du travail sur les muscles inférieurs.

III. UTILISATION DE L'APPAREIL

A / LA FONCTION ÉLECTRODES

Cette fonction vous permet d'utiliser les électrodes adhésives en les reliant à l'appareil.

ÉTAPE 1 : *Prendre les électrodes et ôter délicatement le support qui protège chacune d'elles, les humidifier une à une en étalant du bout des doigts quelques gouttes d'eau sur le gel adhésif et attendre 2 minutes* ***(schéma I-A page 2)****.*

ÉTAPE 2 : *Positionnez sur votre corps les électrodes suivant le schéma* ***II-A ou B ou C page 2*** *:*
Les positionnements sont donnés à titre indicatif.

Placez vos électrodes en fonction du programme que vous avez choisi.
Important : pour une utilisation optimale, lire attentivement chaque page et tenir compte des exemples d'utilisation *(photos II page 2)*.

Exemples d'utilisation :
B = fiche canal B (bleu), C = fiche canal C (orange)

A - Pectoraux	**B - Epaules**	**C - Trapèzes**
1 - Grand pectoral	*2 - Deltoïde moyen*	*9 - Trapèze supérieur*
- Ne pas positionner s électrodes sur l'aire cardiaque	*3 - Postérieur*	*10 - Trapèze moyen*
	4 - Antérieur	

SUP : membres supérieurs - INF : membres inférieurs

ÉTAPE 3 : *Prenez le connecteur (CEV4 ou CEV8, selon le modèle)* ***(photo I-B page 2)*** *et branchez-le :*
1° - aux électrodes ***(photo I-C page 2)***
2° - puis à l'appareil ***(photo I-D page 2)****.*

ÉTAPE 4 : *Le boîtier est relié aux électrodes grâce au connecteur constitué de 4 groupes de 2 fils pour le CEV8 et de 2 groupes de 2 fils pour le CEV4 d'une longueur de 1 m terminés par 2 groupes de 2 fiches de connection.*
Vous pouvez fixer votre ***SPORT-ELEC®*** *au revers de la ceinture ou d'un vêtement ou sous-vêtement grâce à sa pince clip.*

ÉTAPE 5 : *Mettez en route votre appareil en suivant la procédure de "****Mise en marche de l'appareil****" détaillée précédemment dans le paragraphe II. Les contractions doivent être fermes mais ne jamais provoquer de douleur. Si vous ressentez une sensation désagréable au niveau des électrodes : ramenez les puissances au minimum, déplacez la ou les électrodes et remontez progressivement la puissance.*
Les réglages étant ainsi optimisés, laissez travailler votre appareil pendant toute la durée du programme.

ÉTAPE 6 : *Le programme terminé, débrancher les électrodes du connecteur (CEV4 ou CEV8), puis celui-ci de l'appareil. Puis décollez délicatement les électrodes, les humidifiez légèrement avec quelques gouttes d'eau et les remettre soigneusement sur leur support. Garder les électrodes adhésives dans un sac plastique au frais (le bac à légumes du réfrigérateur par exemple).*

B / LA FONCTION CEINTURE

La ceinture multifonction peut être utilisée en entier ou bien se séparer en 2 demi-ceintures.
La ceinture entière est à utiliser sur les abdos, les fessiers, le dos.
Une fois dégrafées, les 2 "demi-ceintures" peuvent être utilisées sur les bras, les cuisses ou les mollets.
La ceinture multifonction possède des électrodes intégrées sur lesquelles vous devez déposer la crème ***SPORT-ELEC®****.*
La crème favorise le contact entre les électrodes et la peau. Ses propriétés, massantes et électro-conductrices, améliorent le confort d'utilisation et l'efficacité de la stimulation. La crème peut être également utilisée en massage seul sur le corps. Si vous souhaitez racheter de la crème, commandez la directement au 02 32 96 50 50, ou sur notre site internet **www.sport-elec.com***, ou adressez-vous à votre revendeur habituel*

⚠ *Vous ne pouvez pas utiliser la ceinture sans la crème.*
Ne pas utiliser d'autre crème que celle fournie par ***SPORT ELEC® Institut***

PRECAUTIONS D'EMPLOI DE LA CREME

- *En cas d'allergie, arrêter l'application de la crème.*
- *Ne pas avaler.*
- *Ne pas laisser à la portée des enfants.*
- *En cas de contact oculaire rincer avec de l'eau.*

PRÉSENTATION DE LA CEINTURE :

- ***Côté face : (photo III- A page 3)***
  1 - *Attaches centrales* **2 -** *Range-fils* **3 -** *Fiches de connection* **4 -** *Bande scratch*
- ***Côté électrodes : (photo III- B page 3)***
  4 électrodes intégrées

ÉTAPE 1 : Connection et mise en place de la ceinture.

1 - *Vérifiez que votre appareil* ***SPORT-ELEC®*** *soit à L'ARRÊT.*

2 - *Prenez le connecteur (CEV4 ou CEV8)* ***(photo I- B page 2)*** *et branchez-le :*

- *1° - Aux fiches de la ceinture par groupe de couleurs (ex : fiches bleues avec fiches noires, fiches oranges avec fiches grises…)* ***(photo III- C page 3)****.*
- *2° - Puis à l'appareil* ***(photo III- D page 3)****.*

3 - *Appliquez une couche épaisse de crème de massage électro-conductrice sur la zone choisie puis sur les électrodes intégrées de la ceinture* ***(la partie bombée - photo III- E page 3)***

4 - *Placez la ceinture ou les 2 demi-ceintures sur la(es) zone(s) à stimuler et ajustez-la(es) à l'aide des bandes "scratch" de façon à ce que les électrodes intégrées soient bien en contact avec la peau* ***(photos IV page 3 : A - abdominaux, B - lombaires, C - bras, D - cuisses, E - mollets, F - dorsaux).***

N'hésitez pas à déplacer la ceinture légèrement à gauche ou à droite (attention à ce que l'appareil soit éteint) afin de sentir les contractions sur l'ensemble de la sangle abdominale.

Si une électrode fait mal ou si vous ressentez quelques picotements, arrêtez l'appareil et vérifierz que l'électrode est suffisamment enduite de crème.

ASTUCE :

• Placement de la ceinture entière : pour positionner au mieux la ceinture entière, croisez les 2 bandes afin de ramener les 2 extrémités sur la partie scratch extérieure ***(photos V - A, B page 3).***
• Placement de la demi ceinture sur le bras : réglez la demi-ceinture à la taille du contour de votre bras avant de l'enfiler puis recommencez si nécessaire pour l'ajuster au mieux ***(photos V - C, D page 3).***

ÉTAPE 2 : Démarrage de la fonction ceinture

*Une fois lvotre appareil connecté, installez-vous confortablement et mettez en marche votre appareil en suivant la procédure de "**Mise en marche de l'appareil**" détaillée précédemment dans le paragraphe II.*

ÉTAPE 3 : Arrêt de la fonction ceinture

Le programme terminé, débranchez l'appareil du connecteur (CEV4 ou CEV8) et de la ceinture.
Retirez l'excédent de crème sur les électrodes intégrées avec une lingette imbibée d'eau, puis séchez.

IV. CONSEILS D'UTILISATION

L'appareil est recommandé par les kinésithérapeutes dans le cadre de rééducation fonctionnelle.

AVERTISSEMENTS :

Ne pas utiliser l'appareil en conduisant ou en travaillant sur une machine.
Ne pas utiliser votre appareil d'électro-musculation dans un environnement humide, salle de bain, sauna et à proximité de machines électriques reliées au secteur et à la terre, voire une tuyauterie reliée à la terre. La connexion simultanée d'un patient à un appareil de chirurgie à haute fréquence peut provoquer des brûlures aux points de contact des électrodes du stimulateur et le stimulateur peut éventuellement être endommagé. Le fonctionnement à proximité immédiate d'un appareil de thérapie à ondes courtes peut provoquer des instabilités de la puissance de sortie du stimulateur.

RECOMMANDATIONS :

Lorsque vous vous séparez de votre produit en fin de vie, veillez à respecter la réglementation nationale. Nous vous remercions ainsi de le déposer à un endroit prévu à cet effet afin d'assurer son élimination dans le respect de l'environnement.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

** Ne pas utiliser l'appareil sur le visage*
** Ne pas laisser à la portée des enfants*
** Demandez conseil à votre médecin :*
- en cas d'implants électroniques ou métalliques d'une façon générale (broches, etc.)
- en cas de maladie de peau (plaies...)

CONTRE-INDICATIONS

Ne pas utiliser l'appareil SPORT-ELEC® :
** Sur l'aire cardiaque*
** Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque (pacemaker)*
** En cas de grossesse.*
** Après accouchement, attendre 6 semaines avant utilisation*
** En cas de maladies neuromusculaires*
** En cas de maladies hémorragiques*

CONSEILS D'UTILISATION

- Il est possible de recommencer le cycle d'un des programmes sur une autre zone musculaire ou de changer de programme en restant sur la même zone musculaire sans dépasser toutefois 40 min d'utilisation (de phase active) par zone musculaire et par jour.
- Pour une utilisation optimale, inspirez-vous des schémas reproduits dans cette brochure.
- Le boîtier et les câbles de l'appareil peuvent être nettoyés avec un chiffon imbibé de solution désinfectante (type mercryl) diluée avec de l'eau au 1/10e.
- Les électrodes adhésives peuvent être rehydratées avant et après usage par un agent désinfectant (ex: héxomédine)
- Les électrodes adhésives doivent être repositionnées sur leur support et conservées dans un endroit frais de +5°C à +10°C.
- Les électrodes adhésives ont une durée de vie de 40 utilisations environ, n'hésitez pas à les commander directement au siège de la société, ou auprès de votre revendeur habituel.
SPORT-ELEC® Institut- 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE- 02 32 96 50 50 - FRANCE - www.sport-elec.com

CONSEILS D'ENTRETIEN ET DE NETTOYAGE DE LA CEINTURE

-ATTENTION : Le lavage en machine et à grande eau, le sèche linge et le repassage sont INTERDIT
- Ne pas nettoyer à sec
- Ne pas utiliser de javel
- Nettoyer la ceinture avec une éponge humide imbibée d'un détergent puis essuyer avec un chiffon.
- Nettoyer le boîtier avec un tissu imbibé d'une solution désinfectante (type Mercryl) diluée avec de l'eau au 1/10e.
- Nettoyer les électrodes intégrées avec un mélange eau/détergent hypoallergénique, puis bien rincer.

CONTRÔLE DE SÉCURITÉ

Tous les 24 mois, faîtes contrôler les points suivants :
1 - Vérifier qu'il n'y ai pas de dégradation superficielle
2 - Vérifier le bon fonctionnement de l'appareil :
*** lisibilité de l'écriture sur le boîtier**
*** commutateur, contacteur**
3 - Mesurer les valeurs électriques :
*** sur une charge de 500 ohms, le courant ne doit pasdépasser les 100 V.**
4 - Vérifier la fiabilité des accessoires :
*** électrodes adhésives en bon état (pas de déchirures, pas de vices de matériel)**
*** Le fil des électrodes adhésives en bon état.**

V. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

L'APPAREIL :

Type de courant	*Biphasique*
Nombre de programmes	*8 programmes "SPORT" - 6 programmes "SANTÉ"*
Nombre de variations de programmes (ou phases)	*344*
Nombre de canaux indépendants réglables	*4*
Intensité maximum sur une charge de 500Ω / canal	*100 mA / 500 Ohms / canal*
Plage de fréquence	*De 0,25 à 160 Hz*
Plage de largeur d'impulsion	*De 70 à 360 µs*
Alimentation 4,8 V- 1300 mAh	*Batterie rechargeable Ni-MH*
Alimentation secteur Réf : THA239025 *N'utilisez que l'alimentation secteur fournie avec l'appareil.*	*230 Vac / 50 Hz - 9 Vac 250 mA* *Classe II Selon la norme : EN 60601-1*
Dimensions et poids de l'appareil	*80 x 160 x 35 mm - 980 gr*
Arrêt automatique à l'issue de chaque programme	*Oui*
Sécurité à l'allumage	*100%*
Température de stockage *Humidité relative*	*0°C à + 45°C* *10% à 90%*
Température d'utilisation *Humidité relative*	*+ 5°C à + 45°C* *20% à 65%*
Classification type BF	Type BF
Attention : lire attentivement la notice	
Marquage CE relatif aux appareils médicaux.	CE *0459 (Directive 93/42/CEE)*
RoHS : Les appareils sont construits sans matériaux pouvant avoir un impact néfaste sur l'écologie.	**RoHS** *(2002/95/EC)*
Garantie	*2 ans*

CEINTURE :

- *Taille unique (environ150 cm de long) (soit 2 demi-ceintures de 75 cm).*
- *Poids : 150 g*
- *Tissus : polyester laminé sur mousse*
- *Électrodes intégrées : sillicone carbonnée.*

CRÈME DE CONTACT:

- *électro-conductrice.*
- *75 ml / 2.54 fl Oz*
- CE *(76/768/ CEE) COSMÉTIQUE*
- réf. fabricant : VC 57B/53-148

Électrodes adhésives hydrophiles et hypoallergéniques : 89 x 50 mm

CE *(93/42/CEE)*

Garantie :

La ceinture, la crème et les électrodes sont destinées à une utilisation personnelle. Pour des raisons d'hygiène, elles ne peuvent donc être ni reprises, ni échangées.

Made in P.R.C

Description of the unit
MULTISPORT PRO (4 channels)

Left key :
Back or select another choice

OK key :
Validation after each selection

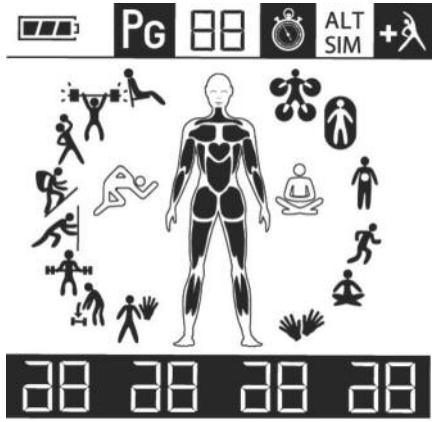
C key (clear) :
Back after validating

Right key :
Choice selection key (programs, muscular zones.)

ON/OFF key :
Turns the unit On and Off

4 Power key :
+ : increase power / level 1 to 30
- : decrease power / level 30 to 1

Description of the screen



Battery level

PG 01 **Displays the program number chosen**

Displays the countdown

ALT **Alternate muscles option** *(choice between programs PG01 to PG08).*
Train 2 muscle groups alternately.

SIM **Simultaneous muscles option** *(default choice).*
Train 2 muscle groups simultaneously.

Enable/disable warm-up phase

Sport program

Health program

Programs

SPORT PROGRAMS

PG 01 ***Skin preparation***

Lowers the impedance of the skin barrier. Prepares your skin for the currents emitted by the programs.
Duration : 2 min active phases

PG 02 ***Restore muscle volume***

This program prevents and fights loss of muscle volume resulting usually from a lack of use of a limb following a period of immobilisation.
Duration : 40 min active phase + 6 min recovery

PG 03 ***Reinforce muscle volume***

Apply this program only on muscles with a normal volume. PG04 and PG05 are used to develop muscle strength.
Duration : 20 min active phase + 6 min recovery

PG 04 ***Muscle resistance***

The stimulation frequencies aim at increasing the ability to sustain major muscle efforts.
Duration : 30 min active phase + 6 min recovery

PG 05 ***Muscle endurance***

After using PG04 to acquire the ability to sustain major efforts, use program PG05 to extend high intensity muscle efforts over time by maximum stimulation of slow fibres.
Duration : 30 min active phase + 6 min recovery

PG 06 ***Muscle fitness***

Use this program to maintain the level of muscle endurance, resistance, and volume acquired.
Duration : 30 min active phase + 6 min recovery

PG 07 ***Explosive force***

This program is a logical extension of PG03 and PG04. It allows reaching maximum muscle force by stimulating very high speed fibres, with maximum contraction intensity.
Duration : 30 min active phase + 6 min recovery

HEALTH PROGRAMS

PG 08 ***Recovery***

Using a frequency range between 0.5 and 8 Hz, this program ensures muscles recover faster through relaxing, endorphin-based effects, and increases blood flow.
Duration : 20 min active phase

PG 09 ***Massage***

This program uses frequencies modulated between 3 and 10 Hz for optimum massaging effect.
Duration : 20 min active phase.

PG 10 ***Muscle relaxing***

The frequency range between 0.25 and 3.5 Hz of this program accelerates muscle relaxing.
Duration : 20 min active phase

PG 11 ***Active recovery***

Use this program immediately after performing intense efforts. All frequencies generated by PG11 maintain muscle work after effort, enhancing blood flow and the release of endorphins. Each of these frequency sequences is alternated with a relaxing effect.
Duration : 30 min active phase

PG 12 ***TENS***

This program operates by across-skin nerve stimulation, delivering a range of pulse frequencies in the local area where the electrodes are placed.
Duration : 20 min active phase

PG 13 ***Endorphinic***

With a frequency range of 40 to 160 Hz, this program relieves muscle tensions effectively.
Duration : 20 min active phase

PG14 ***Vascularization***

This program relieves numb legs sensation.
Duration : 26 min active phase

BEFORE USING THIS UNIT

You have just acquired an effective and powerful professional unit. Take your time to discover how to use it.

1 - *Read the instructions carefully*

2 - *Before using it, charge the unit* *(see next page)*

3 - *Test your unit on your quadriceps using the quick test procedure below*

OPERATION QUICK TEST

TESTING YOUR UNIT ON YOUR QUADRICEPS

1 - *Take a 1/2 belt, apply cream on the built-in electrodes* ***(photo III-E page 3)***.

2 - *Connect it to the first channel*
(match the colours of the connectors, 2 by 2).

3 - *Start the unit using the* ⏻ *key and press the "***OK***" button 6 times.*

4 - *Increase power on this channel gradually.*

5 - *This discovery procedure shows your capacity in using the unit's level of performance.*

CUSTOMER SUPPORT
+ 33 (0)2 32 96 50 50

I. CHARGING THE BATTERIES

The unit contains rechargeable batteries. Before using it, charge it during 12 hours by connecting it to mains. Do not use this unit while batteries are charging. When it is not used, charge the batteries for 12 hours every 4 months. When the batteries are empty, the unit switches to standby automatically, protecting them against untimely discharging.
To charge the unit, connect the charger supplied with the unit ***(photo I-E page 2)***

Battery charge display
When the battery is charging, the battery indicator displays 1/3 , 2/3 , then 3/3 to show the current charging status. The charging time countdown starts, from 12 to 00.
Once charged, the number 00 appears in the left angle of the timer pictogram. The battery pictogram displays 3/3 .
When the charger is disconnected, the screen switches off.
When the battery indicator is empty , this means that it is discharged.

II. STARTING THE UNIT

STEP 1 : Display - Power on

Attention while starting the device (red button)
Push briefly (maximum 1 second) on .
All pictograms appear and blink for 3 seconds, then the front muscles blink.
If you make a long push, your screen flashes and indicates you the totality of the pictograms which it contains.
To stop the device, push briefly on .
Or to return in the menu made 2 brief pushes on .

STEP 2 : Selecting the muscle zone(s) to stimulate

• Choosing the 1st zone :
The screen displays 01, meaning you can choose a first muscle zone.
- *To choose the front muscles, validate with the "***OK***" key.*
- *To choose the back muscles, press the ▷ key.*
- *To return to the front muscles, press the ◁ key.*

If you have chosen the front muscles : the 1st muscle zone at the bottom blinks: quadriceps.
If you have chosen the back muscles : the 1st muscle zone at the bottom blinks: gastrocnemius (calves)
Press the ▷ key to move upwards and scroll the different muscle zones.
To go back, press the ◁ key.
*After selecting the muscle group, validate using th "***OK***" key.*

• Choice 2nd zone :
All pictograms blink and the screen displays 02.
The screen proposes to choose a 2nd muscle zone :
*To choose a 2nd muscle zone , validate again either the front muscles or the back muscles, validate "***OK***".*
*Choose again another muscle zone, then validate "***OK***".*
If you wish one muscle zone only, press the ◁ key and go to step 3.
The muscle zone(s) selected are displayed.

STEP 3 : Selecting the program

Programs on the left (SPORT programs) blink.
If you choose the **SPORT programs** *, validate "***OK***".*
To choose **HEALTH programs** *, press the ▷ key and validate "***OK***".*
Scroll through the programs by pressing the ▷ key. The screen first displays the 1st lower pictogram while displaying the corresponding program number at the top.
To go back, press the ◁ key.

You have now chosen the muscle zone(s) to be stimulated, and the program.

STEP 4 : Choose the "Warm-up phase" *and* **ALT SIM** ***option*** *(only for programs PG02 to PG07).*

The ***"WARM-UP PHASE"*** *pictogram blinks in the top right corner.*
The screen proposes a warming-up phase before starting the active phase of the program.
*To select it, press "***OK***, otherwise press the ◁ key, and validate "***OK*** *(it disappears from the screen).*
Then the ALT SIM pictogram blinks.
To select ***"ALT"****, press the ◁ key, to select* ***"SIM"****, press the ▷ key, then validate "***OK***".*
If no key is pressed, the ***"SIM"*** *mode is imposed by default by the "***OK***" key.*
If you have selected the warm-up phase, ***"SIM"*** *is displayed when starting the program, as the warm-up phase is only in the simultaneous mode.*

The screen is displayed : *the battery level, phase duration (countdown in minutes), timer pictogram, the* ***"ALT"*** *or* ***"SIM"*** *option and warm-up phase if you have selected them.*

The pictogram for the program chosen is lit, the muscle zone(s) chosen blink alternately.

STEP 5 : • Launching the start - Adjusting intensity

Then, press the + buttons of the intensity keys matching the wires connected to your electrodes or your belt to start the program.
If the battery is low, do not start the program.
The power level(s) are displayed at the bottom of the screen. The intensities vary during the session according to the program's content.
*A long press on the "***C***" key returns the power rapidly to 0.*

• Program performance :

*• Use of the "***C***" (Clear) key:*
*During the program, press the "***C***" key during a phase to set its time to zero. The next phase starts unless you have reached the end of the program. In this case, this key allows returning to selecting the 1st muscle zone (as at normal end of program).*

• Disconnecting the electrodes during the program:
If an electrode is disconnected, the channel concerned is reset to 00 and blinks for 30 sec, before returning to a fixed 00.
During these 30 sec, the electrode(s) can be reconnected, and power restored to the level required.

STEP 6 : End of program - Stopping

At the end of the session, the screen proposes to start a new session by blinking the front muscles to select the 1st muscle zone. Restart the starting procedure if you wish to continue on another muscle zone.
Otherwise, press the ⏻ key to stop.
The unit switches to standby after 5 minutes idle.

Recommendations :
The pictograms for upper muscles and for lower muscles are different. Avoid selecting upper muscles and lower muscles, as the unit would give priority to upper muscles, reducing somewhat the yield of work on lower muscles.

III. Using the unit

A / ELECTRODES FUNCTION

This function allows using the adhesive electrodes by connecting them to the unit

STEP 1 : *Take the electrodes and remove carefully their protection, dampen them one by one with water on your fingertips on the adhesive gel, and wait for 2 minutes* ***(diagram I-A, page 2)***.

STEP 2 : *Fit the electrodes on your body as shown in diagram* ***II-A or B or C page 2*** *: Positions are shown for information only*

Locate the electrodes according to the program chosen.
Important: for optimum use, read each page carefully, and take the examples of use into consideration (photos II page 2).

Examples of use :
B = connector channel B (blue), C = connector channel C (orange)

A - Chest
1 - Large chest
- Do not place the electrodes close to the heart

B - Shoulders
2 - Medium deltoid
3 - Posterior
4 - Anterior

C - Trapezius
9 - Upper trapezius
10 - Medium trapezius

SUP : upper limbs - INF : lower limbs

STEP 3 : *Take connector (CEV4 or CEV8 according to the model)* ***(photo I-B page 2)*** *and connect it :*
1° - to the electrodes ***(photo I-C page 2)***
2° - then to the unit ***(photo I-D page 2)***.

STEP 4 : *The unit is connected to the electrodes through the CEV4 connector, made of 4 (or 2) groups of 2 1m-long wires terminated by 2 groups of 2 connecting terminals.*
Fasten your ***SPORT-ELEC®*** *to the back of your clothing or underwear using its clip.*

STEP 5 : *Start your unit following the* ***"Starting the unit"*** *procedure described in paragraph II.*
Contractions should be firm but never painful. If you feel an unpleasant sensation around the electrodes : bring the power-on key back to minimum, move the electrode(s) and gradually increase the power. Once the adjustments have been optimised in this way, leave your appliance to work for the full duration of the programme.

STEP 6 : *Once the program is complete, disconnect the electrodes from the (CEV4 or CEV8) connector, then the latter from the unit. Then pull off the electrodes gently, dampen them slightly with a few drops of water, then return them carefully onto their support. Store the adhesive electrodes in a fresh location, in a plastic bag (e.g. vegetable container in the refrigerator).*

B / BELT FUNCTION

The multifunction belt can be used completer, or separated into 2 to form 2 half-belts.
The full belt must be used on the stomach, buttocks, lower back areas.
Once unfastened, the 2 "half-belts" can be used on the arms, thighs, or calf.
The multifunction belt has built-in electrodes on which the ***SPORT-ELEC®*** *cream is applied.*
This cream enhances contact between the electrodes and the skin. Its massaging and electro conducting properties improve comfort of use and enhance stimulation. The cream can be also used by massaging on the body. If you want to buy the ***SPORT-ELEC®*** *cream, please order directly by dialing 00.33.2.32.96.50.50 or go to www.sport-elec.com, or contact your local supplier.*

⚠ *You may not use the belt without the cream provided.*
Do not use any cream other than that provided by ***SPORT ELEC® Institut****.*

SAFETY PRECAUTIONS BY USING THE CREAM

- *In case of allergy, stop to apply the cream.*
- *Do not swallow.*
- *Do not leave with the range children.*
- *In case of contact with eyes rinse with water.*

PRESENTATION OF THE BELT :

- ***Front side : (photo III-A page 3)***
  1 - *Central fasteners* **2 -** *Wire storage* **3 -** *Connection terminals* **4 -** *Scratch strip*
- ***Electrodes side : (photo III –B page 3)***
  4 built-in electrodes

STEP 1 : Connecting and fitting the belt

1 - *Check your* ***SPORT-ELEC®*** *unit is STOPPED*

2 - *Take the (CEV4 or CEV8) connector* ***(photo I-B page 2)*** *and connect it :*

- *1° - To the belt connectors per groups of colour* ***(photo III - C page 3)****.*
- *2° - Then to the unit* ***(photo III - D page 3)****.*

3 - *Apply a thick layer of electro conducting massaging cream onto the zone chosen then onto the electrodes built into the belt* ***(domed part - photo III - E page 3)***
4 - *Place the belt or 2 half-belts onto the zone(s) to be stimulated, and adjust them using "scratch" strips to ensure the built-in electrodes are properly in contact with the skin* ***(photos IV page 3 : A - stomach, B - back, C - arms, D - thighs, E - calf, F - back)****.*
Move the belt slightly left or right (with device powered off) to feel the contractions on the abdominal area.

If an electrode hurts or if you feel any tingling, stop the device, and check the electrode is properly smeared with cream.

TIP :
Fitting the full belt : To position the full belt at best, cross the 2 strips to flip the 2 ends on the outer scratch part ***(photos V-A, B page 3)****.*

Fitting the half-belt on the arm : Adjust at the belt mid-size, according to the outline of your arm before positioning it, then start over if necessary to ensure proper adjustment ***(photos V-C, D page 3)****.*

STEP 2 : Starting the belt function
Once your unit is connected, install yourself comfortably and start your unit using the procedure ***"Starting the unit"*** *detailed previously in paragraph II.*

STEP 3 : Stopping the belt function

Once the program is completed, disconnect the unit from the (CEV4 or CEV8) connector, and the latter from the belt.Remove the excess cream on the built-in electrodes using a wipe dampened with water, then dry them.

IV. Recommendation of use

The unit is recommended for physiotherapists for functional re-education.

WARNINGS :

Do not use the device by driving or by working on a machine.

Do not use this electro stimulation unit in a damp environment, a bathroom, a sauna, or close to electric machinery connected to mains and earthed, or even piping earthed.

The simultaneous connection of a patient to a high frequency surgical unit may cause burns at the points of contact of the stimulator's electrodes, and the stimulator may be damaged. Operation in close proximity of a short wave therapy unit may cause instability in the stimulator's output power.

RECOMMENDATIONS :

Please apply regulations enforced in your country when disposing your product at its end of life.

Therefore, please discard it in a location planned to this effect,

ensuring it is disposed in an environment-friendly manner

PRECAUTIONS OF USE

* Do not use the unit on your face
* Do not leave within reach of children
* Ask for advice from your physician :
  - if you have electronic or metallic implants (pins, etc.)
  - in case of skin condition (wounds,...)

CONTRA-INDICATIONS

Do not use SPORT-ELEC® :

*** on the heart area**
*** If you carry a pacemaker**
*** If you are pregnant**
*** during first 6 weeks after baby birth**
*** In case of neuromuscular diseases**
*** In case of hemorrhagic diseases**

RECOMMENDATIONS OF USE

- You can restart a program's cycle on another muscle zone or change the program while remaining on the same muscle zone, without exceeding however 40 min use per muscle zone and per day.
- For optimum use, refer to the diagrams shown in this leaflet.
- Clean the unit and its cables with a cloth dampened with a disinfecting solution (mercryl type) diluted in water at 1/10th.
- The adhesive electrodes can be rehydrated before and after use with a disinfecting agent (e.g. hexamedine).
- The adhesive electrodes must be repositioned on their support, and stored in a fresh storage between +5°C and +10°C.
- The adhesive electrodes have a lifetime of about 40 uses, you can order them directly from the company headquarters or from your reseller.

SPORT-ELEC® Institut - BP 35 - 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE- FRANCE - 00.33.2.32.96.50.50
www.sport-elec.com

RECOMMENDATIONS FOR MAINTAINING AND CLEANING THE BELT.

- WARNING: NEVER wash in machine and under running water. the dryer and ironing facilities are forbidden: -
- Do not dry-clean
- Do not expose to bleach
- Clean the belt using a cloth dampened with a detergent, then wipe with a dry cloth.
- Clean the unit with a tissue dampened with a disinfecting solution (Mercryl type) diluted with waterat 1/10th.
- Clean the electrodes with a mix of water/hypoallergenic detergent, then rinse thoroughly.

SAFETY CHECK

Every 24 months, check the following points :
1 - Check for superficial degradation of the equipment
2 - Check proper operation of the unit :
*** legible display**
*** switch, contact**
3 - Measure electric values :
*** with a 500-ohm load, the current must not exceed 100 V.**
4 - Check reliability of accessories :
*** adhesive electrodes in good condition (no tears, no material defects)**
*** wire of adhesive electrodes in good condition.**

V. Technical specifications

UNIT :

Type of current	*Dual phase*
Nombre de programmes	*8 programs "SPORT" - 6 programs "HEALTH"*
Number of program variations (or phases)	*344*
Number of adjustable independent outputs	*4*
Maximum intensity on a 500 Ω load/channell	*100 mA / 500 Ohms / canal*
Frequency range	*0,25 to 160 Hz*
Pulse width range	*70 to 360 µs*
Power supply 4,8 V- 1300 mAh	*Ni-MH rechargeable batteries*
Mains supply *Only use mains power after reticulation by the power unit.*	*230 Vac / 50 Hz - 9 Vac* *250 mAClass II (EN 60601-1)*
Unit dimensions and weight	*80 x 160 x 35 mm - 980 gr*
Automatic stop at end of each program	*Yes*
Activation safety	*100%*
Temperature for stocking *Relative humidity*	*0°C to + 45°C* *10% to 90%*
Temperature for use *Relative humidity*	*+ 5°C to + 45°C* *20% to 65%*
Classification type BF	
Caution ! Read the manual thoroughly	
EC standards relative to the medical devices.	CE *0459 (Directive 93/42/CEE)*
Rohs : These units are free of materials likely to have a negative impact on the environment.	**RoHS** *(2002/95/EC)*
Guarantee	*2 years*

BELT :

- **Single size (about 150 cm long) / (i.e. 2 half-belts 75cm)**
- **Weight : 150g**
- **Fabric : polyester laminated on foam**
- **Built-in electrodes : carbonated silicon.**

CREAM :

- **electro conducting**
- **75 ml / 2.54 fl Oz**

CE (76/768/ EEC) **COSMETIC**

- **reference manufacturer :** VC 57B/53-148

GUARANTEE :

The belt, cream, and electrodes are designed for personal use.
For reasons of hygiene, there will be no trade-in nor exchange.

Hydrophilic and hypoallergenic adhesive electrodes : 89 x 50 mm

CE *(93/42/ EEC)*

Made in P.R.C

Beschreibung des Gerätes
MULTISPORT PRO (4 Kanäle)

Linke Taste :
Zurück oder andere Wahl

Taste OK :
Wahl-Bestätigungstaste

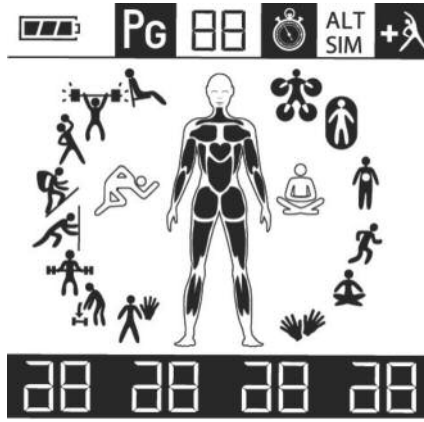
Taste C (clear) :
Bestätigung einer Wahl aufheben

Rechte Taste :
Wahltaste (programme, Muskelzonen.)

Taste ON/OFF :
Ein- und Ausschalten des Gerätes

4 Leistungstasten :
+ : Leistung steigern / Niveau 1 bis 30
- : Leistung senken / Niveau 30 bis 1

Beschreibung des Displays



Batterieladeanzeige

PG 01 **Nummer des gewählten Programms**

Countdown

ALT **Option abwechselndes Muskeltraining** *(Wahlmöglichkeit in den Programmen PG01 bis PG08)*.
Sie trainieren zwei Muskulaturen abwechselnd.

SIM **Option gleichzeitiges Muskeltraining** *(Standardwahl). Sie trainieren zwei Muskulaturen gleichzeitig.*

Aufwärmphase aktivieren/deaktivieren

Sportprogramme

Gesundheitsprogramme

Die Programme

SPORTPROGRAMME

PG 01 ***Hautvorbereitung***

Senkt die Impedanz der Hautbarriere. Bereitet die Haut auf die Weiterleitung der Programmströme vor.
Dauer : 2 Min. aktive Phasen

PG 02 ***Wiedererlangung des Muskelvolumens***

Dieses Programm dient zum Vorbeugen und zum Bekämpfen von Muskelvolumenverlust nach einer längeren Nichtbenutzung oder Immobilisierung eines Gliedmaßes.
Dauer : 40 Min. aktive Phase + 6 Min. Erholung

PG 03 ***Verstärkung des Muskelvolumens***

Dieses Programm kann nur auf Muskeln mit normalem Volumen angewendet werden. Mit PG04 und PG05 kann die Muskelkraft entwickelt werden.
Dauer : 20 Min. aktive Phase + 6 Min. Erholung

PG 04 ***Muskelwiderstandsfähigkeit***

Die Palette der Stimulationsfrequenzen dient zum Steigern der Fähigkeit, große Muskelbeanspruchungen aufrechtzuhalten.
Dauer : 30 Min. aktive Phase + 6 Min. Erholung

PG 05 ***Muskelausdauer***

Nachdem mit PG04 die Widerstandsfähigkeit gegenüber großen Beanspruchungen erlangt wurde, wird mit PG05 durch maximales Stimulieren der langsamen Fasern die dauerhafte intensive Muskelbeanspruchung trainiert.
Dauer : 30 Min. aktive Phase + 6 Min. Erholung

PG 06 ***Muskelaufrechterhaltung***

Mit diesem Programm werden Muskelausdauer, -widerstandsfähigkeit und -volumen auf dem erreichten Niveau gehalten.
Dauer : 30 Min. aktive Phase + 6 Min. Erholung

PG 07 ***Explosivkraft***

Dieses Programm ist die logische Fortsetzung von PG03 und PG04. Es dient zum Erreichen der Maximalkraft eines Muskels durch Stimulieren der sehr schnellen Fasern, es wird die maximale Kontraktionsintensität angestrebt.
Dauer : 30 Min. aktive Phase + 6 Min. Erholung

GESUNDHEITSPROGRAMME

PG 08 ***Erholung***

Dieses Programm gibt Frequenzen zwischen 0,5 und 8 Hz aus, damit sich die Muskeln durch entspannende, endorphinische Effekte und eine erhöhte Durchblutung schneller erholen.
Dauer : 20 Min. aktive Phase

PG 09 ***Massage***

Dieses Programm besteht aus Frequenzen, die zwischen 3 und 10 Hz ondulieren, um einen optimalen Massage-Effekt zu erreichen.
Dauer : 20 Min. aktive Phase

PG 10 ***Myoentspannend***

Dieses Programm gibt Frequenzen zwischen 0,25 und 3,5 Hz aus, damit sich die Muskeln schneller entspannen können.
Dauer : 20 Min. aktive Phase

PG 11 ***Aktive Erholung***

Dieses Programm muss sofort nach intensiven Anstrengungen benutzt werden. Die von PG11 generierten Frequenzen hält die Muskelarbeit nach der Anstrengung aufrecht und begünstigt die Durchblutung und die Freisetzung von Endorphinen. Die abwechselnden Frequenzsequenzen erzeugen einen Entspannungseffekt.
Dauer : 30 Min. aktive Phase

PG 12 ***TENS***

Schmerzstillendes Programm von elektrischer Neurostimulierung, vorwärtschreitender Variation der Frequenzen. Die Elektroden sind an der schmerzhaften Stelle anzuorden.
Dauer : 20 Min. aktive Phase

PG 13 ***Endorphines programm***

Dieses Programm gibt Frequenzen zwischen 40 und 160 Hz aus, um Muskelschmerzen (Spannungen) wirkungsvoll zu lindern.
Dauer : 20 Min. aktive Phase

PG14 ***Vaskularisierung***

Dieses Programm lindert das Gefühl von schweren Beinen.
Dauer : 26 Min. aktive Phase

VOR DER BENUTZUNG DES GERÄTES LESEN

Sie haben ein leistungsfähiges und starkes Profigerät erworben.

1 - *Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch*

2 - *Laden Sie das Gerät vor der Benutzung auf* *(siehe nächste Seite)*

3 - *Testen Sie das Gerät an den Quadrizeps gemäß dem nachfolgend beschriebenen Schnelltest.*

FUNKTIONS-SCHNELLTEST

TESTEN IHRES GERÄTS AN DEN QUADRIZEPS

1 - *Nehmen Sie einen Halbgürtel und tragen Sie eine Cremeschicht auf die integrierten Elektroden auf* ***(Foto III-E Seite 3)***.

2 - *Schließen Sie ihn an den ersten Kanal an*
(2 gleichfarbige Stecker an 2 weitere gleichfarbige Stecker).

3 - *Schalten Sie das Gerät mit der Taste* ⏻ *ein und drücken Sie 6-mal hintereinander auf die Taste "***OK***".*

4 - *Steigern Sie allmählich die Leistung auf diesem Kanal.*

5 - *Nach dieser Entdeckungstour wissen Sie, wie Sie die Leistungen des Gerätes für sich nutzen können.*

I. AUFLADEN DER BATTERIE

Das Gerät enthält wiederaufladbare Batterien. Es sollte deshalb sofort nach dem Kauf durch Anschließen an das Netzteil 12 Stunden lang aufgeladen werden. Während der Aufladung der Batterien kann das Gerät nicht benutzt werden. Wenn es längere Zeit nicht benutzt wird, sollten die Batterien alle 4 Monate 12 Stunden lang aufgeladen werden. Das Gerät wechselt automatisch in den Standby, wenn die Batterien entladen sind, damit diese nicht beschädigt werden.Um das Gerät aufzuladen, muss das Ladegerät an das Gerät angeschlossen werden ***(Foto I-E, Seite 2)***

Batterie-Ladeanzeige

Während der Ladung der Batterie, die Batterieanzeige erscheint während der Ladung 1/3 , 2/3 und schließlich 3/3 voll. Das Countdown der Ladezeit von 12 auf 00 beginnt
Wenn die Aufladung beendet ist, erscheint die Zahl 00 links neben dem Chronometer-Piktogramm.
Das Batterie-Piktogramm erscheint 3/3 voll.
Wenn das Ladegerät abgezogen wird, erlöscht das Display.
Wenn das Batteriesymbol leer ist , ist die Batterie entladen.

II. INBETRIEBNAHME DES GERÄTES

1. SCHRITT : Anzeige - Einschalten

Beachtung für das Starten (roter Druck) ⏻.
Kurz, nicht mehr 1 Sekunde auf ⏻ drücken.
Alle Piktogramme erscheinen und blinken 3 Sekunden lang, dann blinken die Muskeln der Vorderseite.
Wenn Sie auf den Knopf lang drücken, Ihr Bildschirm blinkt auf und gibt Ihnen die Gesamtheit der Piktogramme an, die er enthält.
Um das Gerät zu stoppen, drücken Sie kurz auf ⏻.
Oder um ins Menü zurückzukommen, machen Sie 2 kurze Drücken

2. SCHRITT : Auswahl des (der) zu stimulierenden Muskelbereichs (Muskelbereiche)

• Wahl des 1. Bereichs :
Wahl des 1. Bereichs :
Das Display zeigt 01 an, Sie können nun den ersten Muskelbereich wählen.
- *Validieren Sie mit der Taste "**OK**", wenn Sie die Muskeln der Vorderseite wählen möchten.*
- *Drücken Sie die Taste ▷, wenn Sie die Rückenmuskeln wählen möchten.*
- *Drücken Sie die Taste ◁, wenn Sie zu den Muskeln der Vorderseite zurückkehren möchten.*

Wenn Sie die Muskeln der Vorderseite gewählt haben : der 1. untere Muskelbereich blinkt : Quadrizeps.
Wenn Sie die Rückenmuskeln gewählt haben : der 1. untere Muskelbereich blinkt : Beinbeuger (Waden).
Drücken Sie die Taste ▷, um die verschiedenen Muskelbereiche nach oben zu durchlaufen.
Mit der Taste ◁ können Sie zurückgehen.
*Nach der Wahl der Muskulatur validieren Sie mit der Taste "**OK**".*

• Wahl des 2. Bereichs :
Alle Piktogramme blinken wieder und das Display zeigt 02 an.
Sie werden dazu aufgefordert, einen 2. Muskelbereich zu wählen:
*Um einen 2. Muskelbereich zu wählen, validieren Sie wieder mit "**OK**" entweder die Muskeln der Vorderseite oder die Rückenmuskeln. Wählen Sie einen anderen Muskelbereich und validieren Sie mit "**OK**". Wenn Sie nur einen Muskelbereich wollen, drücken Sie die Taste ◁ und wechseln Sie zu Schritt 3. Der (Die) ausgewählte(n) Muskelbereich(e) erscheint (erscheinen)*

3. SCHRITT : Wahl des Programms

Die linken Programme (SPORT-Programme) erscheinen blinkend.
Wenn Sie die **SPORT-Programme** *wählen, validieren Sie mit "**OK**".*

Wenn Sie die **GESUNDHEIT-Programme** *wählen, drücken Sie die Taste ▷ und validieren Sie mit "***OK***".*

Blättern Sie durch Drücken der Taste ▷ durch die Programme. Das Display beginnt mit der Anzeige des 1. unteren Piktogramms und zeigt gleichzeitig oben die Nummer des Programms an.
Wenn Sie zurückkehren möchten, drücken Sie die Taste ◁.

Bis jetzt haben Sie somit den (die) zu stimulierenden Muskelbereich(e) und das Programm gewählt.

4. SCHRITT : Wahl "Aufwärmphase" ***und Option*** ALT SIM *(nur bei den Programmen PG02 und PG07).*

Das Piktogramm ***"AUFWÄRMPHASE"*** *blinkt oben rechts.*
Das Display empfiehlt Ihnen eine Aufwärmphase, bevor Sie mit der aktiven Phase des Programms beginnen.
*Wenn Sie sie wählen wollen, drücken Sie "***OK***" andernfalls drücken Sie die Taste ◁ und validieren Sie mit "***OK***" (sie verschwindet vom Display).*
Das Piktogramm ALT SIM blinkt.
Um ***"ALT"****, zu wählen, drücken Sie die Taste ◁, um* ***"SIM"*** *zu wählen, drücken Sie die Taste ▷. Validieren Sie mit "***OK***".*
*Wenn keine der beiden Tasten gedrückt wird, wird beim Validieren mit "***OK***" standardmäßig der* ***"SIM"****-Modus gewählt.*
Wenn Sie die Aufwärmphase gewählt haben, erscheint ***"SIM"*** *beim Start des Programms, denn die Aufwärmphase ist im gleichzeitigen Modus obligatorisch.*

Das Display zeigt an : *den Ladezustand der Batterien, die Dauer der Phase (in Minuten), das Chronometer-Piktogramm, die Option* ***"ALT"*** *oder* ***"SIM"*** *und die Aufwärmphase, wenn Sie sie gewählt haben.*

Das Piktogramm des gewählten Programms leuchtet, der (die) gewählte(n) Muskelbereich(e) blinken abwechselnd.

5. SCHRITT : Start - Einstellung der Intensitäten

Drücken Sie zum Starten des Programms die + Intensitätstasten der Kabel, die an Ihre Elektroden oder an Ihren Gürtel angeschlossen sind.
Wenn die Batterieladung niedrig ist, sollte das Programm nicht gestartet werden.
Das Niveau der Leistung(en) wird unten am Display angezeigt. Während des Trainings ändern sich die Intensitäten je nach Programminhalt.
*Durch langes Drücken der Taste "***C***" wird die Leistung schnell auf 0 gebracht.*

- ***Ablauf des Programms :***

*• Benutzung der Taste "***C***" (Clear) :*
*Während des Programms wird durch Drücken der Taste "***C***" beim Ablauf einer Phase deren Zeit auf null gesetzt. Die nachfolgende Phase startet, außer wenn Sie am Ende des Programms angekommen sind. In diesem Fall können Sie mit dieser Taste zur Wahl des 1. Muskelbereichs zurückkehren (wie bei einem normalen Programmende).*

• Abklemmen der Elektroden während des Programmablaufs :
Wenn sich eine Elektrode abklemmt, geht der betroffene Kanal auf OO *und blinkt 30 Sekunden lang, bevor die Anzeige* OO *kontinuierlich angezeigt wird.*
Während dieser 30 Sekunden kann (können) die Elektrode(n) wieder angeschlossen und die Leistungen wieder auf das gewünschte Niveau eingestellt werden.

6. SCHRITT : Ende des Programms - Ausschalten
Am Ende des Trainings blinken die Muskeln der Vorderseite am Display und es kann ein neues Training durch Wahl des 1. Muskelbereichs gestartet werden. Beginnen Sie den Startvorgang erneut, wenn Sie mit einem anderen Muskelbereich fortfahren wollen.
Drücken Sie andernfalls zum Ausschalten die Taste ⏻.
Nach 5 Minuten Inaktivität geht das Gerät in den Standby.

Empfehlungen :
WAHL DER OBEREN UND UNTEREN MUSKELN
Die Programme für die oberen und die unteren Muskeln sind unterschiedlich. Es wird davon abgeraten, obere Muskeln zusammen mit unteren Muskeln auszuwählen, da das Gerät in diesem Fall den oberen Muskeln die Priorität gibt, wodurch die Wirksamkeit des Trainings der unteren Muskeln deutlich verringert wird.

III. BENUTZUNG DES GERÄTS

A / DER ELEKTRODENBETRIEB

Bei dieser Betriebsweise schließen Sie die Haftelektroden an das Gerät an.

1. SCHRITT : *Nehmen Sie die Elektroden und entfernen Sie vorsichtig die Schutzträger. Befeuchten Sie sie nacheinander, indem Sie mit den Fingerspitzen einige Tropfen Wasser auf dem Haftgel verteilen, und warten Sie 2 Minuten* ***(Schema I-A, Seite 2)****.*

2. SCHRITT : *Bringen Sie die Elektroden nach dem Schema* ***II-A, B oder C, Seite 2,*** *an Ihrem Körper an : Die Anbringstellen sind unverbindliche Empfehlungen.*

Bringen Sie die Elektroden je nach dem gewählten Programm an.
Wichtig : lesen Sie für eine optimale Nutzung alle Seiten und beachten Sie die Anwendungsbeispiele *(Fotos II Seite 2).*

Anwendungsbeispiele :
B = Stecker Kanal B (blau), C = Stecker Kanal C (orange),

A - Brustmuskeln	**B - Schultern**	**C - Rückenmuskeln**
1 - Großer Brustmuskel	*2 - Mittlerer Deltoideus*	*9 - Oberer Trapezius*
- Die Elektroden nicht im Herzbereich anbringen	*3 - Vorderer*	*10 - Mittlerer Trapezius*
	4 - Hinterer	

SUP : obere Gliedmaßen - INF : untere Gliedmaßen

3. SCHRITT : *Nehmen Sie das Kabel (CEV4 order CEV8 Nach dem Beispiel)* ***(Foto I-B, Seite 2****) und schließen Sie es :*
1° - an die Elektroden an ***(Foto I-C, Seite 2****)*
2° - dann an das Gerät an ***(Foto I-D, Seite 2)****.*

4. SCHRITT : *Das Gehäuse wird mit dem Kabel CEV4 an die Elektroden angeschlossen. Dieses Kabel besteht aus 4 (oder 2) Gruppen zu je 2 Adern einer Länge von 1 m, die an ihren Enden mit 2 Gruppen zu je 2 Steckern versehen sind.*
Sie können Ihren ***SPORT-ELEC®*** *mit seiner Klammer auf der Rückseite Ihrer Kleidung oder Unterwäsche befestigen.*

5. SCHRITT : *Nehmen Sie das Gerät gemäß den Anweisungen des Abschnitts II "****Inbetriebnahme des Gerätes"*** *in Betrieb.*

Die Kontraktionen müssen fest sein, dürfen aber nie Schmerzen auslösen.
Wenn die Elektroden Ihnen unangenehm sind, stellen Sie die Einstelltaste wieder auf die Mindeststärke, befestigen Sie die betreffende(n) Elektrode(n) an einer anderen Stelle und erhöhen Sie die Stärke allmählich wieder. Nachdem Sie die Einstellungen auf diese Weise optimiert haben, können Sie das Gerät bis zum Ende des Programms arbeiten lassen.

6. SCHRITT : *Trennen Sie das Kabel (CEV4 order CEV8) nach Beendigung des Programms von den Elektroden und vom Gerät ab. Nehmen Sie die Elektroden vorsichtig ab, befeuchten Sie sie leicht mit einigen Tropfen Wasser und bringen Sie sie wieder sorgfältig an ihren Trägern an. Bewahren Sie die Haftelektroden in einer Plastiktüte kühl auf (z.B.: Gemüsefach des Kühlschranks).*

B / DER GÜRTELBETRIEB

Der Multifunktionsgürtel kann ungeteilt oder in 2 Halbgürtel geteilt benutzt werden. Der ungeteilte Gürtel wird an den Bauchmuskeln, den Gesäßmuskeln und im unteren Rückenbereich benutzt.
Nach dem Auseinandertrennen werden die beiden "Halbgürtel" an den Armen, Schenkeln oder Waden benutzt. Der Multifunktionsgürtel besitzt integrierte Elektroden, auf denen die ***SPORT-ELEC®*** *Creme aufgetragen wird. Die Creme fördert den Kontakt zwischen den Elektroden und der Haut. Ihre Massagewirkung und Leitfähigkeit erhöhen den Komfort und die Stimulationswirksamkeit. Die Creme kann ebenfalls in der einzigen Massage auf dem Körper benutzt sein. Wenn Sie wünschen,* **SPORT-ELEC®** *Creme wiederzukaufen, bestellen Sie direkt in +33 (0)2.32.96.50.50 oder auf unserer www.sport-elec.com Internet-Seite, oder wenden Sie sich an Ihren gewöhnlichenEinzelhändler.*

Sie dürfen den Gürtel nicht ohne die mitgelieferte Creme benutzen.
Verwenden Sie keine andere als die von ***SPORT ELEC®Institut*** *gelieferte Creme.*

VORSICHTSHINWEISE FÜR DEN GEBRAUCH DER CREME

- *Im Falle einer Allergie, die Anwendung der Creme abbrechen.*
- *Nicht einnehmen.*
- *Nicht in Reichweite von Kindern aufbewahren.*
- *Im Falle des Augen-Kontaktes mit Wasser ausspülen.*

PRÄSENTATION DES GÜRTELS :

- ***Vorderseite : (Foto III-A, Seite 3)***
  1 - *Klammern* **2 -** *Kabeltasche* **3 -** *Stecker* **4 -** *Klettstreifen*
- ***Elektrodenseite : (Foto III-B, Seite 3)***
  4 integrierte Elektroden

1. SCHRITT : Anschließen und Anbringen des Gürtels.

1 - *Vergewissern Sie sich, dass Ihr* ***SPORT-ELEC®*** *ausgeschaltet ist.*

2 - *Nehmen Sie das Kabel (CEV4 order CEV8)* ***(Foto I-B, Seite 2)*** *und schließen Sie es :*
- *1° - Nach Farbgruppe an die Stecker des Gürtels an* ***(Foto III-C, Seite 3)****.*
- *2° - Dann an das Gerät an* ***(Foto III-D, Seite 3)****.*

3 - *Tragen Sie eine dicke Schicht leitfähige Massecreme auf den gewählten Bereich und auf die integrierten Elektroden des Gürtels auf* ***(der gekrümmte Teil - Foto III-E, Seite 3)***

4 - *Setzen Sie den Gürtel oder die beiden Halbgürtel auf den (die) zu stimulierenden Bereich(e) und befestigen Sie ihn (sie) mit den Klettstreifen so, dass die integrierten Elektroden guten Kontakt mit der Haut haben* ***(Fotos IV, Seite 3 : A - Bauchmuskeln, B - unterer Rückenbereich, C - Arm, D - Schenkel, E - Waden, F - oberer Rückenbereich)****.*
Sie können den Gürtel ohne Weiteres nach links oder rechts verschieben (dabei darauf achten, dass das Gerät ausgeschaltet ist), um die Kontraktionen am ganzen Bauchgürtel zu spüren.
Wenn eine Elektrode schmerzt oder man Prickeln spürt, muss man das Gerät ausschalten und überprüfen, ob die Elektrode gut mit Creme versehen ist.

TIPP : *Anbringen des ungeteilten Gürtels : um den ungeteilten Gürtel am besten anzubringen, kreuzen Sie die beiden Bänder, damit die beiden Enden auf den äußeren Klettstreifen kommen* ***(Fotos V-A, B, Seite 3)****.*
Anbringen des Halbgürtels auf dem Arm :
Stellen Sie den Halbgürtel auf den Umfang Ihres Armes ein, bevor Sie ihn anlegen. Wiederholen Sie ggf. diesen Vorgang, bis der Halbgürtel gut sitzt ***(Fotos V-C, D, Seite 3)****.*

2. SCHRITT : Starten des Gürtelbetriebs

Nehmen Sie nach dem Anschließen des Gerätes eine komfortable Position ein und nehmen Sie das Gerät gemäß den Anweisungen des Abschnitts II ***"Inbetriebnahme des Gerätes"*** *in Betrieb.*

3. SCHRITT : Ausschalten des Gürtelbetriebs

Nach dem Beenden des Programms trennen Sie das Kabel (CEV4 order CEV8) vom Gerät und vom Gürtel. Wischen Sie die überschüssige Creme mit einem wassergetränkten Reinigungstuch von den integrierten Elektroden und lassen Sie sie trocknen.

IV. RATSCHLÄGE FÜR DIE BENUTZUNG

Das Gerät wird für die Krankengymnastik im Rahmen der funktionellen Rehabilitation empfohlen.

WARNUNGEN :

Kein Gerät benutzen, führend oder über eine Maschine arbeitend.

Benutzen Sie Ihr Elektrostimulationsgerät nicht in einem feuchten Umfeld, im Badezimmer, in der Sauna, in der Nähe von ans Netz angeschlossenen und geerdeten Elektrogeräten. Der gleichzeitige Anschluss eines Patienten an ein chirurgisches Hochfrequenzgerät kann zu Verbrennungen an den Berührungsstellen der Elektroden des Stimulators führen, und der Stimulator kann evtl. beschädigt werden.Der Betrieb in unmittelbarer Nähe eines Kurzwellen-Therapiegerätes kann zu einer instabilen Ausgangsleistung des Stimulators führen.

EMPFEHLUNGEN :

Wenn Sie sich am Ende seiner Lebensdauer von dem Produkt trennen, beachten Sie bitte die nationalen Vorschriften.Wir bitten Sie, es an einer Sammelstelle abzugeben, um eine umweltschonende Entsorgung zu gewährleisten.

GEBRAUCHS-VORSICHTSMASSNAHMEN

* Das Gerät nicht auf dem Gesicht verwenden
* Von Kindern fern halten
* Fragen Sie Ihren Arzt um Rat :

- Bei elektronischen oder metallischen Implantaten allgemeiner Art (Stifte usw.)
- Bei Hautkrankheiten (Wunden usw.)

GEGENANZEIGEN

Verwenden Sie den SPORT-ELEC® nicht:

* Im Herzbereich
* Wenn Sie einen Herzschrittmacher
* Während der Schwangerschaft
* Nach Entbindung, warten Sie 6 Wochen vor der Benutzung
* Im Falle neuromuskulärer Krankheiten
* Im Falle von Blutkrankheite

RATSCHLÄGE FÜR DIE BENUTZUNG

- Es ist möglich, den Zyklus eines der Programme in einem anderen Muskelbereich zu wiederholen oder das Programm ohne Verlassen des Muskelbereichs zu wechseln, ohne dabei jedoch 40 Min. Benutzungsdauer pro Muskelbereich und pro Tag zu überschreiten.
- Beachten Sie für eine optimale Nutzung die Abbildungen in dieser Broschüre.
- Das Gehäuse und die Kabel des Gerätes können mit einem in Desinfektionslösung (Typ Mercryl, im Verhältnis 1/10 mit Wasser verdünnt) getränkten Tuch gereinigt werden.
- Die Haftelektroden können vor und nach der Benutzung mit einem Desinfektionsmittel rehydratiert werden (Hexomedin)
- Die Haftelektroden müssen wieder auf ihren Trägern angebracht und an einem kühlen Ort zwischen +5 °C und +10 °C gelagert werden.
- Die Haftelektroden haben eine Lebensdauer von ungefähr 40 Benutzungen. Sie können sie direkt beim Hersteller bestellen oder bei Ihrem Fachhändler.

SPORT-ELEC® Institut - **27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE- +33 (0)2.32.96.50.50 -FRANCE - www.sport-elec.com**

PFLEGE- UND REINIGUNGSRATSCHLÄGE FÜR DEN GÜRTEL.

- ACHTUNG: Die Waschmaschine und reichlich Wasser, sind die Trockner und Bügeleisen /-brett verboten
- Keine Trockenreinigung
- Keine Reinigung mit gechlortem Wasser
- Reinigen Sie den Gürtel mit einem in Reinigungsmittel getränkten Schwamm und wischen Sie mit einem Tuch nach.
- Reinigen Sie den Gürtel mit einem feuchten Schwamm, getränkt mit einer Desinfektionslösung(Typ Mercryl, im Verhältnis 1/10 mit Wasser verdünnt).
- Reinigen Sie die Elektroden mit einer hypoallergenischen Wasser-/Reinigungsmittelmischung und spülen Sie gut nach.

SICHERHEITSKONTROLLE

Alle 24 Monate müssen folgende Punkte kontrolliert werden :
1 - Prüfen Sie, ob es keine Oberflächenschäden an den Teilen gibt
2 - Prüfen Sie, ob das Gerät richtig funktioniert :
*** Ablesbarkeit der Anzeige**
*** Schalter, Kontakte**
3 - Messen Sie die elektrischen Werte :
*** Bei einer Belastung von 500 Ohm darf der Strom nicht größer als 100 V sein.**
4 - Prüfen Sie die Zuverlässigkeit des Zubehörs :
*** Haftelektroden in gutem Zustandt (keine Risse, Materialbeschädigungen)**
*** Kabel der Haftelektroden in gutem Zustand.**

V. TECHNISCHE DATEN

DAS GERÄT

Stromart	*Zweiphasig*
Programmanzahl	*8 Programme "SPORT" - 6 Programme "GESUNDHEIT"*
Anzahl Programmvariationen (oder Phasen)	*344*
Anzahl unabhängiger, einstellbarer Ausgänge	*4*
Maximale Stromstärke bei einer Belastung von 500 Ω / Kanal	*100 mA / 500 Ohms / kanal*
Frequenzbereich	*0,25 bis 160 Hz*
Impulsbreitenbereich	*70 bis 360 µs*
Stromversorgung 4,8 V- 1300 mAh	*Wiederaufladbare Ni-MH-Batterien*
Netzversorgung : THA239025 *Nur den mit dem Gerät gelieferten Netzstecker verwenden.*	*Klass II* *230 Vac / 50 Hz - 9 Vac 250 mA (EN 60601-1)*
Abmessungen und Gewicht des Gerätes	*80 x 160 x 35 mm - 980 gr*
Automatisches Ausschalten am Ende jedes Programms	*Ja*
Sicherung beim Einschalten	*100%*
Lagerungstemperatur *Relative Feuchtigkeit*	*0°C bis + 45°C* *10% bis 90%*
Benutzungstemperatur *Relative Feuchtigkeit*	*+ 5°C bis + 45°C* *20% bis 65%*
Klassifizierung Typ BF	
Achtung : die Anleitung aufmerksam durchlesen	
EG Normen sind der medizinischen Geräte bezüglich.	CE *0459 (Directive 93/42/CEE)*
RoHS : Die Geräte werden aus umweltschonenden Werkstoffen hergestellt.	**RoHS** *(2002/95/EC)*
Garantie	*2 Jahre*

GÜRTEL :

- **Einheitsgröße (ungefähr 150 cm lang) / (bzw. zwei 75 cm lange Halbgürtel).**
- **Gewicht : 150 g**
- **Gewebe : auf Schaumstoff laminiertes Polyester**
- **Integrierte Elektroden : kohlenstoffhaltiges Silikon.**

GARANTIE :

Der Gürtel, die Creme und die Elektroden sind für den persönlichen Gebrauch vorgesehen.
Aus hygienischen Gründen können sie weder zurückgegeben noch umgetauscht werden.

CREME :

- **elektrisch leitend**
- **75 ml / 2.54 fl Oz**

CE (76/768/ EEC) **KOSMETIK**

- **Herstellerreferenz** : VC 57B/53-148

Hydrophile und hypoallergenische Haftelektroden: 89 x 50 mm

CE *(93/42/ EEC)*

Made in P.R.C

Descrizione dell'apparecchio
MULTISPORT PRO (4 canali)

Tasto sinistro :
permette di tornare indietro o di selezionare un'altra scelta

Tasto OK :
pulsante per convalida dopo ogni scelta

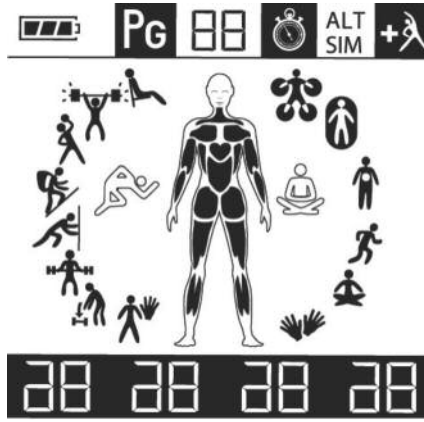
Tasto C (clear) :
permette di tornare indietro dopo aver convalidato

Tasto destro :
pulsante per selezionare le scelte (programmi, zone muscolari.)

Tasto ON/OFF :
accende e spegne l'apparecchio

4 Tasto delle potenze :
+ : aumento potenza / livello da 1 a 30
- : diminuisco potenza / livello da 30 a 1

Descrizione del display



Spia del livello delle batterie

PG 01 **Visualizza il numero del programma scelto**

Visualizza il conteggio del tempo

ALT **Opzione muscoli alternati** *(scelta possibile con i programmi da PG01 a PG08). Scegliete di far lavorare 2 gruppi muscolari alternativamente.*

SIM **Opzione muscoli simultanei** *(scelta predefinita). Scegliete di far lavorare 2 gruppi muscolari simultaneamente.*

Fase di riscaldamento muscolare da attivare o no

Programmi sport

Programmi salute

I Programmi

PROGRAMMI SPORT

PG 01 ***Preparazione cutanea***

Diminuisce l'impedenza della barriera cutanea. Prepara la pelle alla diffusione delle correnti emesse dai programmi.
Durata : 2 min di fase attiva

PG 02 ***Recupero del volume muscolare***

Questo programma permette di prevenire e di lottare contro la perdita di volume muscolare dovuta generalmente all'insufficiente utilizzo di un membro o a periodi d'immobilizzazione.
Durata : 40 min di fase attiva + 6 min di recupero

PG 03 ***Rinforzo del volume muscolare***

Questo programma si applica esclusivamente su muscoli con volume normale. PG04 e PG05 permettono di sviluppare la forza muscolare.
Durata : 20 min di fase attiva + 6 min di recupero

PG 04 ***Resistenza muscolare***

La gamma delle frequenze di stimolazione mira ad aumentare la capacità di sostenere sforzi muscolari elevati.
Durata : 30 min di fase attiva + 6 min di recupero

PG 05 ***Resistenza alla fatica muscolare***

Dopo l'acquisizione con PG04 della facoltà di sostenere sforzi elevati, il programma PG05 permette di sostenere nella durata degli sforzi muscolari di forte intensità stimolando al massimo le fibre lente.
Durata : 30 min di fase attiva + 6 min di recupero

PG 06 ***Mantenimento muscolare***

Questo programma permette di conservare i livelli di resistenza, di resistenza alla fatica e di volume muscolare acquisiti.
Durata : 30 min di fase attiva + 6 min di recupero

PG 07 ***Forza esplosiva***

Questo programma s'iscrive logicamente nella continuità di PG03 e PG04. Permette di ottenere la forza massima di un muscolo stimolando le fibre ad elevata velocità, l'intensità della contrazione deve essere massimale.
Durata : 30 min di fase attiva + 6 min di recupero

PROGRAMMI SALUTE

PG 08 ***Recupero***

Questo programma, mediante scansione di frequenza fra 0,5 e 8 Hz, permette ai muscoli di recuperare più rapidamente grazie agli effetti rilassanti, endorfinici e all'aumento del flusso sanguigno.
Durata : 20 min di fase attiva

PG 09 ***Massaggio***

Questo programma comprende frequenze variando gradualmente da 3 a 10 Hz per un massaggio ottimale.
Durata : 20 min di fase attiva

PG 10 ***Miorilassante***

Questo programma grazie alla scansione di frequenza da 0,25 a 3,5 Hz permette ai muscoli di rilassarsi più rapidamente.
Durata : 20 min di fase attiva

PG 11 ***Recupero attivo***

Questo programma deve essere utilizzato subito dopo aver effettuato sforzi intensi. L'insieme delle frequenze generate da PG11 permette di mantenere un lavoro muscolare dopo lo sforzo, favorizza l'aumento del flusso sanguigno e la produzione di endorfine. Tutte queste sequenze di frequenza vengono alternate da un effetto rilassante.
Durata : 30 min di fase attiva

PG 12 ***TENS***

Programma antalgico basato su una neurostimolazione electtrica a modulazione di frequenza. Gi elettrodi devono essere posizionati sulla zona dolorosa.
Durata : 20 min di fase attiva

PG 13 ***Endorfinica***

Questo programma, grazie alla scansione di frequenza da 40 a 160 Hz permette di alleviare efficacemente i dolori (le tensioni) muscolari.
Durata : 20 min di fase attiva

PG14 ***Vascolarizzazione***

Questo programma permette di alleviare la sensazione "gambe pesanti".
Durata : 26 min di fase attiva

DA LEGGERE PRIMA DI QUALSIASI USO DELL'APPARCCHIO

Avete acquistato un apparecchio professionale ad elevate prestazioni e potenza. Dovete prendere il tempo di scoprirne il funzionamento.

1 - *Leggere attentamente le istruzioni per l'uso*

2 - *Prima dell'uso, mettere l'apparecchio in carica* *(veder pagina seguente)*

3 - *Provare l'apparecchio sui quadricipiti secondo la procedura di prova rapida seguente*

PROVA RAPIDA DEL FUNZIONAMENTO

PROVARE L'APPARECCHIO SUI QUADRICIPITI

1 - *Prendere una1/2 cintura, applicare uno strato di crema sugli elettrodi integrati* ***(foto III-E pagina 3)***.

2 - *Collegarla al primo canale*
(2 spine dello stesso colore su 2 altre spine dello stesso colore).

3 - *Accendere l'apparecchio con il tasto* ⏻ *e premere 6 volte il pulsante "***OK***".*

4 - *Aumentare progressivamente la potenza su questo canale.*

5 - *Questo percorso di scoperta realizzato, si conoscerà la propria capacità ad utilizzare l'apparecchio.*

I. CARICA DELLA BATTERIA

L'apparecchio contiene batterie ricaricabili, si consiglia di procedere subito dopo l'acquisto ad una carica di 12 ore collegando il modulo ad una presa di rete. Non è possibile utilizzare l'apparecchio durante la carica delle batterie. Nel caso in cui l'apparecchio non fosse utilizzato, procedere ad una carica delle batterie di 12 ore ogni 4 mesi. L'apparecchio si mette automaticamente in stand by se le batterie sono scariche, garantendo così la protezione contro scariche abusive.
Per mettere l'apparecchio in carica, collegare il caricabatteria fornito all'apparecchio ***(foto I-E pagina 2)***

Visualizzazione carica della batteria

Durante la carica della batteria, la spia pila è visualizzata a 1/3 , a 2/3 quindi a 3/3 per mostrare la carica in corso, ed incomincia il conteggio del tempo di carica da 12 a 00.
Quando la carica è terminata, la cifra 00 si visualizza a sinistra del pittogramma cronometro. Le pittogramma pila si visualizza a 3/3 .
Quando si scollega il caricabatteria, il display si spegne.
Quando la pila è vuota , ignifica che la batteria è scarica.

II. AVVIO dell'apparecchio

PASSO 1 : Visualizzazione – Messa in tensione

ATTENZIONE A la MESSA IN FUNZIONE del VOSTRO APPARECCHIO(chiave rossa, .)
Sostenere brevemente di 1 seconda su .
Tutti i pittogrammi sono visualizzati e lampeggiano per 3 secondi quindi lampeggiano i muscoli frontali.
Se sostenete troppo a lungo sul bottone, il vostro schermo tremolerà e vi indicherà la totalità dei pittogrammi che contiene. Per fermarlo, sostenete brevemente su .

PASSO 2 : Selezione della o delle aree muscolari da stimolare

• Scelta prima area :
Il display visualizza 01, vale a dire che propone di scegliere una prima area muscolare.
- *Se si desidera scegliere i muscoli frontali, convalidare con il tasto "***OK***".*
- *Se si desidera scegliere i muscoli dorsali, premere il tasto .*
- *Se si desidera tornare ai muscoli frontali, premere il tasto .*

Se sono stati scelti i muscoli frontali : La prima area muscolare inferiore lampeggia: quadricipiti.
Se sono stati scelti i muscoli dorsali : La prima area muscolare inferiore lampeggia: gemelli (polpacci).
Premere il tasto per risalire e far scorrere le varie aree muscolari.
Per tornare indietro, premere il tasto .
*Una volta scelto il gruppo muscolare, convalidare con il tasto "***OK***".*

• Scelta seconda area :
Tutti i pittogrammi lampeggiano di nuovo e il display visualizza 02.
Il display propone di scegliere una seconda area muscolare :
*Per scegliere una seconda area muscolare , convalidare di nuovo sia i muscoli frontali, sia i muscoli dorsali, convalidare "***OK***". Scegliere di nuovo un'altra area muscolare, quindi convalidare "***OK***".*
Se si desidera una sola area muscolare, premere il tasto e procedere al passo 3.
La o le aree muscolari selezionate sono visualizzate.

PASSO 3 : Selezione del programma

I programmi di sinistra (programmi SPORT) si visualizzano e lampeggiano.
Se si scelgono i ***programmi SPORT*** *, convalidare .*

Se si desidera scegliere i **programmi SALUTE** *, premere il tasto ▷ e convalidare "***OK***"*

Far scorrere i programmi premendo il tasto ▷. Il display visualizza il primo pittogramma inferiore e visualizza simultaneamente in alto il numero del programma corrispondente.
Per tornare indietro, premere il tasto ◁.

A questo punto, si sono scelte la o le aree muscolari da stimolare e il programma.

PASSO 4 : Scelta "Fase di riscaldamento muscolare" **opzione** ALT SIM

*(unicamente per i programmi da PG02 a PG07)***.**

Il pittogramma ***"FASE DI RISCALDAMENTO MUSCOLRE"*** *lampeggia in alto a destra.*
Il display propone una fase di riscaldamento muscolare prima di incominciare la fase attiva del programma.
*Se si desidera sceglierla, premere il tasto "***OK***"., altrimenti premere il tasto ◁ e convalidare "***OK***". (sparisce dal display).*
Quindi il pittogramma ALT SIM *lampeggia.*
Per selezionare ***"ALT"****, premere il tasto ◁, per selezionare* ***"SIM"****, premere il tasto ▷, quindi convalidare "***OK***".*
Se non è stata eseguita nessuna pressione, il modo ***"SIM"*** *si impone per difetto con il tasto "***OK***".*
Se la fase di riscaldamento è stata selezionata, ***"SIM"****, si visualizza all'inizio del programma poichè la fase di riscaldamento è obbligatoriamente in modo simultaneo.*

Il display visualizza : *il livello delle batterie, la durata della fase (conteggio in minuti), il pittogramma del cronometro, l'opzione* ***"ALT"*** *o* ***"SIM"*** *e la fase di riscaldamento se sono state selezionate.*

Il pittogramma del programma scelto è acceso, la o le aree muscolari scelte lampeggiano in alternanza.

PASSO 5 : • Lancio del programma - Regolazione delle intensità

Quindi, premere i pulsanti + dei tasti d'intensità corrispondenti ai fili collegati agli elettrodi o alla cintura per incominciare il programma.
Se la carica della batteria è bassa, si consiglia di non iniziare il programma.
Il livelli della o delle potenze viene visualizzato nella parte inferiore del display. Le intensità variano durante la seduta in funzione del contenuto del programma.
*Una pressione lunga sul tasto "***C***", riporta rapidamente la potenza a 0.*

• Svolgimento del programma

*• Uso del tasto "***C***" (Clear) :*
*Durante il programma, una pressione sul tasto "***C***", durante lo svolgimento di una fase, ne riporta il tempo a 0. La fase seguente incomincia, eccetto se si è arrivati alla fine del programma. In tal caso, questo tasto permette di ritornare alla scelta della prima area muscolare (come una fine di programma normale).*

• Scollegamento degli elettrodi in corso di programma :
Se un elettrodo si sconnette, il canale interessato si mette a 00 *e lampeggia per 30 sec prima di tornare a* 00 *fisso.*
Durante questi 30 sec, è possibile ricollegare lo o gli elettrodi e rimettere la potenza al livello desiderato.

PASSO 6 : Fine del programma – Arresto in corso di programma
Al termine della seduta, il display propone di incominciare una nuova seduta, facendo lampeggiare i muscoli frontali per la scelta della prima area muscolare. Ricominciare la procedura di lancio, se si desidera continuare con un'altra area muscolare.
Altrimenti, premere il tasto ⏻ per finire.
L'apparecchio si mette in stand by dopo 5 minuti di inattività.

Raccomandazioni :
SCELTA DEI MUSCOLI SUPERIORI E DEI MUSCOLI INFERIORI
Esiste una differenza fra i programmi dei muscoli superiori e quelli dei muscoli inferiori. Si raccomanda di non selezionare i muscoli superiori con i muscoli inferiori, poichè l'apparecchio darebbe la priorità ai muscoli superiori diminuendo sensibilmente il rendimento del lavoro sui muscoli inferiori.

III. Uso dell'apparecchio

A / LA FUNZIONE ELETTRODI

Questa funzione permette di utilizzare gli elettrodi adesivi collegandoli all'apparecchio.

PASSO 1 : *endere gli elettrodi e togliere con cura il supporto protettivo, umidificarli uno per uno applicando con la punta delle dita qualche goccia di acqua sul gel adesivo e attendere 2 minuti* ***(Figura I-A pagina 2).***

PASSO 2 : *Posizionare gli elettrodi sul corpo secondo lo schema* ***II-A o B o C pagina 2*** *:*
Tali posizionamenti sono indicati a titolo di esempio.

Porre gli elettrodi in funzione del programma scelto.
Importante : per un uso ottimale, leggere attentamente ogni pagina e tener conto degli esempi d'uso (foto II pagina 2).

Esempi d'uso :
B = spina canale B (azzurra), C = spina canale C (arancio)

A - *Pettorali*	**B - *Spalle***	**C - *Trapezi***
1 - Grandi pettorali	*2 - Deltoide medio*	*9 - Trapezio superiore*
Non porre gli elettrodi sull'area cardiaca	*3 - Posteriore*	*10 - Trapezio medio*
	4 - Anteriore	

SUP : membri superiori – INF : membri inferiori

PASSO 3 : *Prendere il connettore (CEV4 o CEV8 secondo il modello)* ***(foto I-B pagina 2)*** *e connetterlo :*
1° - agli elettrodi ***(foto I-C pagina 2)***
2° - quindi all'apparecchio ***(foto I-D pagina 2)****.*

PASSO 4 : *Il modulo è collegato agli elettrodi mediante un connettore CEV4 che comprende 4 (o 2) gruppi di 2 fili di 1 m di lunghezza terminati da 2 gruppi di 2 spine per il collegamento.*
È possibile fissare lo ***SPORT-ELEC®*** *su vestiti o biancheria mediante la pinza clip.*

PASSO 5 : *Avviare l'apparecchio secondo la procedura* ***"Avvio dell'apparecchio"*** *dettagliata nel paragrafo II precedente.*

Le contrazioni devono essere decise, ma non devono mai causare dolore.
Se si avverte una sensazione sgradevole a livello degli elettrodi : riportare i pulsanti di potenza sul minimo, spostare l'elettrodo o gli elettrodi che fanno male ed aumentare di nuovo la potenza in modo progressivo. Una volta ottenute le buone regolazioni, lasciare lavorare l'apparecchio per tutta la durata del programma.

PASSO 6 : *Terminato il programma, scollegare gli elettrodi dal connettore (CEV4 o CEV8), quindi scollegare il connettore dall'apparecchio.*
Scollare quindi con cura gli elettrodi, umidificarli leggermente con qualche goccia d'acqua e riporli sul relativo supporto. Conservare gli elettrodi adesivi in un sacchetto di plastica al fresco (comparto per verdure del

frigorifero, ad esempio)

B / LA FUNZIONE CINTURA

La cintura multifunzionale può essere utilizzata intera o separata in due per formare 2 semicinture.
La cintura intera deve essere utilizzata per gli addominali, i glutei, il fondoschiena.
Separate, le 2 "semicinture" possono essere utilizzate sulle braccia, le cosce o i polpacci.
La cintura multifunzionale è dotata di elettrodi integrati su cui viene spalmata la crema ***SPORT-ELEC®****. La crema facilita il contatto fra gli elettrodi e la pelle. Le sue proprietà elettroconduttrici e massaggianti ottimizzano il comfort e l'efficacia della stimolazione. La crema può essere anche utilizzata in massage solo sul corpo. Se si desiderate riacquistare della crema, potete ordinarceli direttamente all nostro sito Internet* ***www.sport-elec.com*** *o richiederli al vostro fornitore abituale. (+33 (0)2 32 96 50 50)*

⚠ *Non è possibile utilizzare la cintura senza la crema fornita.*
Non utilizzare creme diverse da quella fornita da ***SPORT ELEC® Institut***

PRECAUZIONI PER L'USO DELLA CREMA

- *In caso di allergia, arrestare l'applicazione della crema.*
- *Non ingerire.*
- *Tenere la crema lontana dai bambini.*
- *In caso di contatto con gli occhi risciacquare con molta acqua.*

PRESENTAZIONE DELLA CINTURA :

- ***Lato esterno : (foto III - A pagina 3)***
  1 - *Attacchi centrali* **2 -** *Vano fili* **3 -** *Spine collegamento* **4 -** *Striscia velcro*
- ***Lato elettrodi : (foto III - B pagina 3)***
  4 elettrodi integrati

PASSO 1 : Collegamento e posizionamento della cintura.

1 - *Verificare che l'apparecchio* ***SPORT-ELEC®*** *sia su ARRESTO*

2 - *Prendere il connettore (CEV4 o CEV8)* ***(foto I-B pagina 2)*** *e connetterlo :*
- *1° - alle spine della cintura per gruppo di colore* ***(foto III - C pagina 3)*** *quindi*
- *2° - all'apparecchio* ***(foto III-D pagina 3)***

3 - *Applicare uno strato di crema di massaggio elettroconduttrice sull'area scelta quindi sugli elettrodi della cintura* ***(parte convessa - foto III - E pagina 3).***

4 - *Porre la cintura o le 2 semicinture sulla o sulle aree da stimolare e regolare mediante la striscia velcro, in modo che gli elettrodi integrati siano in perfetto contatto con la pelle*

(foto IV pagina 3 : A - addominali, B - schiena, C - braccia, D - cosce, E - polpacci, F - dorsali).
Non esitare a spostare leggermente la cintura a sinistra o a destra (fare attenzione a spegnere previamente l'apparecchio) al fine di sentir e le contrazioni sull'insieme della fascia addominale.
Se un elettrodo fa male o se si sentono dei pizzicori, si deve arrestare l'apparecchio e verificare che l'elettrodo è ben ricoperto di crema.

ASTUZIA :
Posizionamento della cintura intera :
Per posizionare la cintura intera nel modo migliore, incrociare le 2 strisce per portare le 2 estremità sulla parte velcro esterna ***(foto V - A, B pagina 3)****.*
Posizionamento della semicintura sul braccio : Regolare la semicintura alla dimensione del braccio prima di infilarla e ricominciare se necessario per adattarla nel modo migliore ***(foto V - C, D pagina 3)****.*

PASSO 2 : Avvio della funzione cintura

Terminata la connessione dell'apparecchio, installarsi comodamente e avviare l'apparecchio secondo la procedura ***"Avvio dell'apparecchio"*** *dettagliata nel paragrafo II precedente.*

PASSO 3 : Arresto della funzione cintura

Terminato il programma, scollegare l'apparecchio dal connettore (CEV4 o CEV8) quindi scollegare il connettore dalla cintura.

Togliere la crema rimanente sugli elettrodi integrati con un panno inumidito d'acqua, quindi asciugare.

IV. CONSIGLI D'USO ⚠

L'apparecchio è raccomandato per i chinesiterapisti nell'ambito della rieducazione funzionale.

AVVERTENZE

Non utilizzarla mentre si guida o si utilizzano macchinari.
Non utilizzare l'apparecchio d'elettrostimolazione in un ambiente umido, bagno, sauna e a prossimità di apparecchi elettrici collegati alla rete e alla terra, o tubature collegate alla terra. La connessione simultanea di un paziente ad un apparecchio chirurgico ad alta frequenza può provocare ustioni nei punti di contatto degli elettrodi dello stimolatore
e lo stimolatore può essere eventualmente danneggiato.
Il funzionamento a prossimità immediata di un apparecchio di terapia a onde corte può provocare instabilità della potenza d'uscita dello stimolatore.

RACCOMANDAZIONI :

Quando l'apparecchio dovrà essere smaltito, i regolamenti nazionali in materia dovranno essere rispettati.Vi ringraziamo di depositare l'apparecchio in un centro di raccolta specializzato per garantirne lo smaltimento in modo sicuro e nel rispetto dell'ambiente.

PRECAUZIONI D'USO

* Non utilizzare l'apparecchio sul viso
* Non lasciare a portata dei bambini
* Chiedere consiglio al proprio medico :
- in caso di impianti elettronici o metallici in modo generale (piastre, ecc.)
- in caso di malattie della pelle (lesioni, ...)

CONTROINDICAZIONI ⚠

Non utilizzare l'apparecchio SPORT-ELEC:
*** Sull'area cardiaca**
*** Se portate uno stimolatore cardiaco (pacemaker)**
*** In caso di gravidanza**
*** Dopo il parto, attendere 6 settimane prima di utilizzare l'apparecchio**
*** In caso di malattie neuromuscolari**
*** In caso di malattie emorragiche**

CONSIGLI D'USO

- È possibile ricominciare il ciclo di un programma su un'altra area muscolare o cambiare il programma sulla stessa area muscolare, tuttavia senza superare 40 min di applicazione al giorno per ciascuna zona muscolare
- Per un uso ottimale, riferirsi agli schemi riprodotti nella presente istruzione
- Il modulo ed i cavi dell'apparecchio possono essere puliti con un panno inumidito con una soluzione antisettica (tipo Mercryl) diluita in acqua a 1/10
- Gli elettrodi adesivi possono essere reidratati prima e dopo l'uso con un agente antisettico (es: Hexomedine)
- Gli elettrodi adesivi devono essere riposti sul loro supporto e conservati in luogo fresco da +5°C a +10°C
- Gli elettrodi adesivi hanno una durata di vita di 40 utilizzazioni circa, non esitate ad ordinarli direttamente presso la sede della società o presso il vostro rivenditore abituale. SPORT-ELEC® Institut - 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE- +33 (0)2 32 96 50 50 - FRANCIA - www.sport-elec.com

CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE E LA PULIZIA DELLA CINTURA

- ATTENZIONE: La lavatrice e l'abbondanza di acqua, asciugatrice e ferro da stiro sono vietate
- Non utilizzare candeggina
- Pulire la cintura con una spugna inumidita di detergente, quindi asciugare con un panno
- Pulire il modulo con un panno inumidito di soluzione antisettica (tipo Mercryl) diluita in acqua a 1/10
- Pulire gli elettrodi con una soluzione di acqua e detergente ipoallergenico, quindi sciacquare con cura

CONTROLLO DI SICUREZZA

Ogni 24 mesi, i punti seguenti devono essere verificati :
1 - Verificare che il materiale non presenti degradi superficiali
2 - Verificare il funzionamento del l'apparecchi o :
* leggibilità della scrittura sul modulo
* commutatore, contattore
3 - Misurare i valori elettrici :
* per una carica di 500 ohm, la corrente non deve superare 100 V.
4 - Verificare l'affidabilità degli accessori
* elettrodi adesivi in buono stato (nessuno strappo, nessun degrado del materiale)
* Il filo degli elettrodi adesivi in buono stato

V. CARATTERISTICHE TECNICHE

L'APPARECCHIO :

Tipo di corrente	*Bifase*
Numero di programmi	*8 programmi "SPORT" - 6 programmi "SALUTE"*
Numero di variazioni di programma (o fasi)	*344*
Numero di uscite indipendenti regolabili *Intensità massima per una carica*	*4*
da 500 Ω / canale	*100 mA / 500 Ohms / canale*
Intervallo di frequenza	*Da 0,25 a 160 Hz*
Intervallo di larghezza d'impulso	*Da 70 a 360 µs*
Alimentazione 4,8 V - 1300 mAh *Alimentazione rete : THA239025* Utilizzare solo	*Batterie ricaricabili Ni-MH* *230 Vac / 50 Hz - 9 Vac 250 mA*
ed esclusivamente il cavo di alimentazione settore	*Cl II* *(EN 60601-1)*
fornito con l'apparecchio.	*80 x 160 x 35 mm - 980 gr*
Dimensioni e peso dell'apparecchio	*Si*
Arresto automatico alla fine di ogni programma	*100%*
Sicurezza all'avvio	*0°C a + 45°C*
Conservazione: gamma di temperatura *Umidità relativa*	*10% a 90%* *+ 5°C a + 45°C*
Funzionamento: gamma di temperatura *Umidità relativa*	*20% a 65%*
Classifica tipo BF	Type BF
Attenzione : leggere attentamente l'istruzione	
Norme CE relative agli apparecchi medici.	CE *0459 (Directive 93/42/CEE)*
RoHS : Gli apparecchi sono fabbricati esclusivamente con materiali senza impatto nocivo sull'ambiente.	**RoHS** *(2002/95/EC)*
Garanzia	*2 anni*

CINTURA :

- Taglia unica (circa 150 cm di lunghezza) / (ossia 2 semicinture da 75 cm)
- Peso : 150 g
- Tessuto : poliestero laminato su schiuma
- Elettrodi integrati : silicone carbonaceo

GARANZIA :

La cintura, la crema e gli elettrodi sono destinati ad un uso personale.
Per ragioni igieniche, non possono essere nè ripresi, nè scambiati.

CREMA :

- **elettroconduttrice**
- **75 ml / 2.54 fl Oz**

CE (76/768/ EEC) **COSMETICA**

- **riferimento fabbricante** : VC 57B/53-148

Elettrodi adesivi idrofili ed ipoallergenici : 89 x 50 mm

CE *(93/42/ EEC)*

Made in P.R.C

Descripción del aparato
MULTISPORT PRO (4 canales)

Tecla izquierda :
permite volver atrás o seleccionar otra elección

Tecla OK :
botón de validación después de cada elección

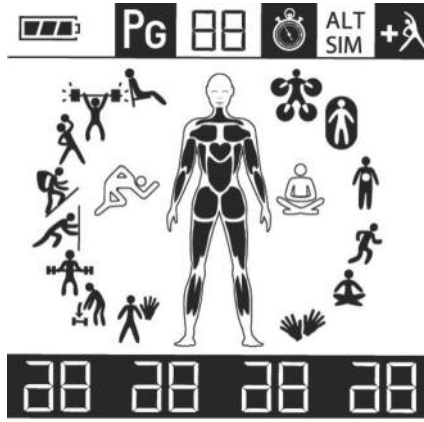
Tecla C clear) :
permite volver atrás después de haber validado

Tecla derecha :
botón para seleccionar elección (programas, zonas musculares.)

Tecla ON/OFF :
enciende y apaga el aparato

4 teclas
+ : yo aumento la potencia / nivel 1 a 30
- : yo disminuyo la potencia / nivel 30 a 1

Descripción de la pantalla



Indicador luminoso de nivel de baterías

PG 01 **Aficha el número del programa elegido**

Aficha la cuenta del tiempo

ALT **Opción músculos alternados** *(elección posible en los programas PG01 a PG08).Usted elige hacer trabajar 2 grupos de músculos alternativamente.*

SIM **Opción músculos simultáneos** *(elección por defecto).*
Usted elige hacer trabajar 2 grupos de músculos simultáneamente.

Fase de precalentamiento por activar o no

Programas sport

Programas salud

Los programas

PROGRAMAS SPORT

PG 01 ***Preparación cutánea***

Baja la impedancia de la barrera cutánea. Prepara la piel para la difusión de las corrientes emitidas por los programas.
Duración : 2 min de fases activas

PG 02 ***Recuperación del volumen muscular***

El programa permite prevenir y luchar contra la pérdida de volumen muscular causado en general por el no uso de un miembro después de un período de inmovilización.
Duración : 40 min de fase activa + 6 min de recuperación

PG 03 ***Refuerzo del volumen muscular***

Este programa sólo puede aplicarse sobre músculos con un volumen normal. PG04 y PG05 permiten desarrollar la fuerza muscular.
Duración : 20 min de fase activa + 6 min de recuperación

PG 04 ***Resistencia muscular***

La gama de frecuencias de estimulación está destinada a aumentar la capacidad para mantener esfuerzos musculares importantes.
Duración : 30 min de fase activa + 6 min de recuperación

PG 05 ***Aguante muscular***

Después de haber alcanzado con PG04 a mantener esfuerzos importantes, el programa PG05 permite mantener largo tiempo esfuerzos musculares de alta intensidad estimulando al máximo las fibras lentas.
Duración : 30 min de fase activa + 6 min de recuperación

PG 06 ***Mantenimiento muscular***

Este programa permite conservar lo adquirido a nivel del aguante, de la resistencia y del volumen muscular.
Duración : 30 min de fase activa + 6 min de recuperación

PG 07 ***Fuerza explosiva***

Este programa se inscribe lógicamente como continuación de PG03 y PG04. Permite alcanzar la fuerza máxima de un músculo estimulando las fibras de muy alta velocidad; así la intensidad de la contracción es máxima.
Duración : 30 min de fase activa + 6 min de recuperación

PROGRAMAS SALUD

PG 08 ***Recuperación***

Este programa permite a los músculos recuperarse más rápidamente, gracias al barrido de frecuencias entre 0,5 y 8 Hz, con efectos relajantes, endorfínicos y mediante el aumento del flujo sanguíneo.
Duración : 20 min de fase activa

PG 09 ***Masaje***

Este programa está constituido de frecuencias que varian progresivamente de 3 a 10 Hz para alcanzar un efecto óptimo de masaje.
Duración : 20 min de fase activa

PG 10 ***Miorrelajante***

Gracias al barrido de frecuencias de 0,25 a 3,5 Hz, este programa permite a los músculos relajarse más rápido.
Duración : 20 min de fase activa + 6 min de recuperación

PG 11 ***Recuperación activa***

Este programa debe ser utilizado inmediatamente después de haber realizado esfuerzos intensos, dado que el conjunto de las frecuencias generadas por PG11 permite mantener un trabajo muscular después del esfuerzo, favoreciendo el aumento del flujo sanguíneo y la liberación de endorfinas. Cada una de esas frecuencias es alternada con un efecto relajante.
Duración : 30 min de fase activa

PG 12 ***TENS***

Programa antálgico a base de neuroestimulación eléctrica y variación progresiva de las frecuencias. Los electrodos deben colocarse sobre la zona dolorosa.
Duración : 20 min de fase activa

PG 13 ***Endorfinico***

Gracias al barrido de frecuencias de 40 a 160 Hz, este programa permite aliviar eficazmente los dolores (las tensiones) musculares.
Duración : 20 min de fase activa

PG14 ***Vascularización***

Este programa permite aliviar la sensación de piernas pesadas.
Duración : 26 min de fase activa

LEER ANTES DE UTILIZAR EL APARATO

Usted acaba de comprar un aparato profesional, eficaz y potente. Debe tomarse el tiempo para descubrir cómo funciona.

1 - *Leer atentamente las instrucciones de empleo.*

2 - *Antes de utilizar, poner el aparato en carga* *(ver página siguiente)*

3 - *Probar el aparato sobre los cuadríceps conforme al procedimiento de prueba rápida que indica más adelante.*

PRUEBA DE FUNCIONAMIENTO RÁPIDO

PROBAR SU APARATO EN LOS CUADRÍCEPS

1 - *Tomar medio cinturón, aplicar una capa de crema sobre los electrodos integrados* ***(foto III-E página 3)***.

2 - *Conectarlo con el primer canal*
(2 clavijas del mismo color sobre las 2 otras clavijas del mismo color).

3 - *Encender el aparato con la tecla* ⏻ *y presionar 6 veces seguidas el botón "***OK***".*

4 - *Aumentar progresivamente la potencia en este canal.*

5 - *Una vez realizado este trayecto de descubrimiento, usted conocerá su capacidad para utilizar los resultados de su aparato.*

I. CARGA DE LA BATERÍA

El aparato contiene baterías recargables y por lo tanto conviene, desde el momento de adquirirlo, efectuar una carga de 12 horas uniendo su caja a la alimentación del sector. No se puede utilizar el aparato mientras se cargan las baterías. En caso de no utilizarlo, proceder a cargar las baterías durante 12 horas cada 4 meses. El aparato se coloca en vigilia automáticamente si se descargan las baterías, permitiendo así la protección de éstas contra cualquier descarga abusiva.
Para poner el aparato en carga, conectar el cargador suministrado con el aparato ***(foto I-E página 2)***

Visualización carga de la batería

Durante la carga de la batería y comienza la cuenta del tiempo de carga, de 12 *a* 00
El indicador luminoso pila aficha 1/3 , *2/3* , *3/3* *para mostrar que la carga está efectuándose.*
Cuando termina la carga, la cifra 00 *se aficha en la parte izquierda del pictograma cronómetro.*
El pictograma pila aficha 3/3 .
Cuando se desconecta el cargador, la pantalla se apaga.
Cuando la pila está vacía , *significa que la batería está descargada.*

II. PUESTA EN MARCHA DEL APARATO

ETAPA 1 : Visualización - Energización

Cuidado por la puesta en marcha (tecla roja)
Realisa un apoyo brieve maximum de 1 segundo en .
Todos los pictogramas se afichan y parpadean durante 3 segundos, después los músculos delanteros parpadean.
Si se realisa un apoyo largo, su pantalla parpadea y le indica la totalidad de los pictogramas que contiene.
Para parar el aparato, apoye brievemente en .
O para regresar al menudo, apoye brievemente 2 veces en

ETAPA 2 : Selección de la o las zonas musc ulares por estimular

• Elección 1º zona :
La pantalla aficha 01, *lo que quiere decir que le propone elegir una primera zona muscular.*
- *Si usted quiere elegir los músculos delanteros, valide con la tecla "***OK***".*
- *Si usted quiere elegir los músculos de la espalda, presione la tecla ▷.*
- *Si usted quiere volver a los músculos delanteros, presione la teclae ◁.*

Si su elección se refiere a los músculos delanteros : la 1ª zona muscular de abajo parpadea : cuadríceps.
Si su elección se refiere a los músculos de la espalda : la 1ª zona muscular de abajo parpadea : gemelos (pantorrillas).
Presionar la teclae ▷ para subir y hacer desfilar las diferentes zonas musculares.
Para volver atrás, presione la tecla ◁.
*Una vez elegido el grupo muscular, valide con la tecla "***OK***".*

• Elección 2º zona ***(únicamente con SPORT PRO)*** *:*
Todos los pictogramas parpadean nuevamente y la pantalla aficha 02.
La pantalla propone elegir una 2º zona muscular :
Para elegir una 2º zona muscular ***(únicamente con SPORT PRO),*** *valide nuevamente ya sea los músculos delanteros o los músculos de la espalda, valide "***OK***". Elija nuevamente otra zona muscular y luego valide "***OK***".*
Si usted desea una zona muscular, presione la tecla ◁ y pase a la etapa 3.
Se afichan la o las zonas musculares seleccionadas.

ETAPA 3 : Selección del programa

Los programas de izquierda (programa SPORT) se afichan parpadeando.
Si usted elige los **programas SPORT** , *valide "***OK***".*

Si usted quiere elegir los **programas SALUD** , *presione la tecla* ▷ *y valide "***OK***".*

Haga pasar los programas presionando la tecla ▷ *. La pantalla comienza afichando el 1er pictograma de abajo y aficha simultáneamente arriba el número de programa correspondiente.*
Si usted quiere volver atrás, presione la tecla ◁ *.*

En esta etapa, usted ha elegido por lo tanto la o las zonas musculares por estimular y el programa.

ETAPA 4 : Elección "Fase de precalentamiento" **y opción** ALT SIM ***(únicamente con SPORT PRO)***

(únicamente para los programas PG02 a PG07).

El pictograma ***"FASE DE PRECALENTAMIENTO"*** *parpadea arriba a la derecha.*
La pantalla le propone una fase de precalentamiento antes de comenzar la fase activa del programa.
*Si usted quiere seleccionarla, presionar."***OK***". Si no, presionar la tecla* ◁ *y valide "***OK***" (desaparece de la pantalla).*
Después el pictograma . ALT SIM *parpadea.*
Para seleccionar ***"ALT"****, presionar la tecla* ◁*, para seleccionar* ***"SIM"****, presionar la tecla* ▷*, y después validar "***OK***".*
Si no se ha presionado ninguna tecla, se impone el modo ***"SIM"*** *por defecto mediante la tecla "***OK***".*
Si usted ha seleccionado la fase de precalentamiento, ***"SIM"*** *se afichará en el momento de iniciar el programa, porque la fase de precalentamiento es obligatoriamente en modo simultáneo.*

La pantalla aficha : *el nivel de las baterías, la duración de la fase (cuenta por minuto), el pictograma del cronómetro, la opción* ***"ALT"*** *o* ***"SIM"*** *y la fase de precalentamiento, si usted las ha seleccionado.*

El pictograma del programa elegido se enciende, y la o las zonas musculares elegidas parpadean alternativamente.

ETAPA 5 : Lanzar el inicio - Ajuste de las intensidades

A continuación, presionar los botones + de las teclas de intensidad correspondientes a los hilos conectados a sus electrodos o a su cinturón, con el fin de lanzar el inicio del programa.
Si la pila está débil, se recomienda no lanzar el inicio del programa.
El nivel de la o las potencias se aficha en la parte baja de la pantalla. Las intensidades varían durante la sesión en función del contenido del programa.
*Una presión prolongada en la tecla "***C***" lleva la potencia rápidamente a 0.*

- ***Desarrollo del programa :***

*• Utilización de la tecla "***C***" (Clear, Despejar) :*
*Durante el programa, una presión sobre la tecla "***C***" durante el desarrollo de una fase pone el tiempo de la misma en cero. La fase siguiente se inicia, excepto si usted ha llegado al fin del programa. En ese caso, esta tecla permite volver a la selección de la 1º zona muscular (como un fin normal de programa).*

• Desconexión de los electrodos durante el programa :
Si un electrodo se desconecta, el canal correspondiente se pone en 00 *y parpadea durante 30 segundos antes de volver a un* 00 *fijo.*
Durante esos 30 segundos, es posibles reconectar el o los electrodos y de volver a colocar las potencias en el nivel deseado.

ETAPA 6 : Fin del programa - Parada en curso
Al terminar la sesión, la pantalla propone nuevamente iniciar una nueva sesión haciendo parpadear los músculos delanteros para elegir la 1º zona muscular. Recomenzar el procedimiento de inicio si quiere continuar sobre otra zona muscular.
Si no, presione la tecla ⏻ *para detenerlo.*

El aparato se pone en vigilia después de 5 minutos de inactividad.

Recomendaciones :
ELECCIÓN DE MÚSCULOS SUPERIORES Y MÚSCULOS INFERIORES
Existe una diferencia entre los programas de los músculos superiores y los de los músculos inferiores. Se recomiendo no seleccionar músculos superiores con músculos inferiores, porque en ese caso el aparato dará prioridad a los músculos superiores, disminuyendo sensiblemente el rendimiento del trabajo sobre los músculos inferiores.

III. UTILIZACIÓN DEL APARATO

A / LA FUNCIÓN ELECTRODOS

Esta función le permite utilizar los electrodos adhesivos uniéndolos al aparato.

ETAPA 1 : *Tomar los electrodos y retirar delicadamente el soporte que protege dada uno; humedecerlos uno por uno repartiendo con la punta de los dedos algunas gotas de agua sobre el gel adhesivo y esperar 2 minutos* ***(esquema I-A página 2).***

ETAPA 2 : *Posicionar sobre su cuerpo los electrodos conforme al esquema* ***II-A ó B ó C página 2 :*** *las posiciones se entregan a título indicativo.*

Coloque sus electrodos en función del programa elegido.
Importante : para una utilización óptima, lea atentamente cada página y tome en cuenta los ejemplos de utilización (fotos II página 2).

Ejemplos de utilización :
B = clavija canal B (azul), C = clavija canal C (naranja)

A - Pectorales
1 - Pectoral mayor
No posicionar los electrodos en la zona cardíaca

B - Hombros
2 - Deltoides medio
3 - Posterior
4 - Anterior

C - Trapecios
9 - Trapecio superior
10 - Trapecio medio

SUP : miembros superiores - INF : miembros inferiores

ETAPA 3 : *Tomar el conector (CEV4 o CEV8 según el modelo)* ***(foto I-II página 2)*** *y conectarlo :*
1° - a los electrodos ***(foto I-C página 2)****.*
2° - después al aparato ***(foto I-D página 2)***

ETAPA 4 : *La caja eléctrica se encuentra unida a los electrodos mediante el conector CEV4 constituido de 4 (ó 2) grupos de 2 hilos de 1 m de largo, terminados por 2 grupos de 2 clavijas de conexión.*
Usted puede fijar su ***SPORT-ELEC®****, en el reverso de una prenda de ropa o de la ropa interior gracias a su pinza clip.*

ETAPA 5 : Ponga en funcionamiento el aparato siguiendo el procedimiento "Puesta en marcha del aparato".

Las contracciones deben ser firmes pero nunca provocar dolor. Si nota una sensación desagradable a nivel de los electrodos: vuelva a situar las teclas al mínimo, desplace el o los electrodo(s) y aumente progresivamente la potencia. Una vez obtenido el ajuste óptimo, deje que el aparato trabaje durante todo el programa.

ETAPA 6 : *Una vez terminado el programa, desconectar los electrodos del conector (CEV4 o CEV8) y después éste del aparato. Después despegar delicadamente los electrodos, humedecerlos ligeramente con algunas gotas de agua y volverlos a meter cuidadosamente en su soporte. Conservar los electrodos adhesivos en una bolsa plástica en lugar fresco (recipiente de verduras del refrigerador, por ejemplo).*

B / LA FUNCIÓN CINTURÓN

El cinturón multifunciones puede ser utilizado completo o separarlo en dos para formar 2 semi-cinturones. El cinturón completo está destinado a utilizarse sobre los abdominales, los glúteos y la parte baja de la espalda. Una vez desabrochados, los 2 "semi-cinturones" pueden ser utilizados en los brazos, los muslos o las pantorrillas.

El cinturón multifunción posee electrodos integrados sobre los cuales se aplica la crema ***SPORT-ELEC®****. La crema favorece el contacto entre electrodos y piel; sus propiedades masajeantes y electroconductoras mejoran la comodidad de la utilización y la eficacia de la estimulación. La crema puede también estar utilizada por masaje en el cuerpo. Si quiere comprar la crema electro-conductora* **SPORT-ELEC®***, llámanos directamente al 00.33.2.32.96.50.50, conéctese en wwww.sport-elec.com, o contacta a su vendedor habitual.*

⚠ *No se puede utilizar el cinturón sin la crema proporcionada.*
No utilizar otra crema que la facilitada por ***SPORT ELEC® Institut****.*

PRECAUCIONES DE EMPLEO DE LA CREMA

- En caso de alergia, no aplicar la crema.
- No tragar.
- No dejar al alcance de los niños.
- En caso de contacto con los ojos limpiar con agua.

PRESENTACIÓN DEL CINTURÓN :

- ***Del lado cara : (foto III- A página 3)***
  1 - *Ganchos centrales* **2 -** *Rango de hilos* **3 -** *Clavijas de conexión* **4 -** *Banda scratch*
- ***Del lado electrodos : (foto III-B página 3)***
  4 electrodos integrados

ETAPA 1 : Conexión y colocación del cinturón.

1 - *Verificar que su aparato* ***SPORT-ELEC®****, se encuentre en PARADA.*

2 - *Tome el conector (CEV4 o CEV8)* ***(foto I-II página 2)*** *y conéctelo :*

- *1° - En las clavijas del cinturón por grupo de colores* ***(foto III-C página 3)***
- *2° - Después en el aparato* ***(foto III-D página 3)***

3 - *Aplique una capa gruesa de crema de masaje electroconductora en la zona elegida y después en los electrodos integrados del cinturón* ***(la parte abombada - foto III-E página 3)***

4 - *Coloque el cinturón o los 2 semi-cinturones en la o las zonas por estimular y ajústelos utilizando bandas "scratch" de manera que los electrodos integrados estén en contacto directo con la piel* ***(fotos IV página 3 : A = abdominales, B = espalda, C = brazo, D = muslos, E = pantorrillas, F = dorsales).***

No dude en desplazar el cinturón ligeramente a la izquierda o a la derecha (preste atención a que el aparato esté apagado) para sentir las contracciones sobre toda la faja abdominal.

Si un electrodo lastima o si se sienten algunos picores hay que parar el aparato y verificar que el electrodo está bien cubierto de crema.

CONSEJO : *Colocación del cinturón completo : para colocar mejor el cinturón completo, cruce las 2 bandas con el fin de llevar los 2 extremos sobre la parte scratch externa* ***(fotos V-A y B, página 3).***

Colocación del cinturón en el brazo: ajuste el semi-cinturón al tamaño del contorno de su brazo antes de meterlo y luego recomience si es necesario para ajustarlo lo mejor posible ***(fotos V-C y D, página 3).***

ETAPA 2 : Puesta en marcha de la función cinturón

Una vez terminada la conexión de su aparato, instálese cómodamente y ponga en marcha su aparato siguiendo el procedimiento de ***"Puesta en marcha del aparato"*** *detallado antes en el apartado II.*

ETAPA 6 : Detención de la función cinturón

Una vez terminado el programa, desconectar el aparato del conector (CEV4 o CEV8) y después éste del cinturón. Retirar el excedente de crema en los electrodos integrados con un paño embebido de agua y después secar.

IV. CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

** El aparato se recomienda a kinesiterapeutas en el marco de reeducación funcional..*

ADVERTENCIAS :

No se debe utilizar el aparato conduciendo o trabajando en una maquina.No utilizar el aparato de electro-musculación en un ambiente húmedo como sala de baño o sauna, y cerca de máquinas eléctricas unidas al sector y a tierra, incluso una tubería conectada a tierra. La conexión simultánea de un paciente a un aparato de cirugía de alta frecuencia puede provocar quemaduras en los puntos de contacto de los electrodos por estimular y el estimulador puede eventualmente dañarse.
El funcionamiento en la cercanía inmediata de un aparato de terapia con ondas cortas puede provocar inestabilidad en la potencia de salida del estimulador.

RECOMENDACIONES :

Cuando usted se deshaga de su producto al finalizar la vida útil,
respete la reglamentación nacional.
Le agradecemos desecharlo en un lugar previsto para este fin con el fin de garantizar su eliminación de manera segura, respetando el medio ambiente**.**

PRECAUCIONES DE EMPLEO :

* No utilizar el aparato sobre el rostro
* No dejar al alcance de los niños
* Pedir consejo a su médico en caso de :
  - implantes electrónicos o metálicos de manera general (pernos, etc.)
  - enfermedad de la piel (llagas, etc.)

CONTRA INDICACIONE

No utilizar el aparato *SPORT-ELEC*®:

* Sobre el corazón
* Si usted tienes un estimulador cardíaco
* En caso de embarazo
* Después del parto, esperar 6 semanas antes de la utilización
* En caso de enfermedades neuromusculares
* En caso de enfermedad de la piel (heridase)

CONSEJOS DE UTILIZACIÓN :

- Es posible recomenzar el ciclo de uno de los programas en otra zona muscular o cambiar de programa manteniéndose en una misma zona muscular sin sobrepasar de todos modos los 40 min de utilización por zona muscular y por día.
- Para un uso óptimo, inspírese en los esquemas que figuran en este folleto.
- La caja eléctrica y los cables del aparato pueden ser limpiados con un trapo embebido de solución desinfectante (tipo Mercryl) diluida con agua al 1/10.
- Los electrodos adhesivos pueden ser rehidratados antes y después de usarlos con un agente desinfectante (ej.: hexomedine).- Los electrodos adhesivos deben ser reposicionados en su soporte y conservados en un lugar fresco entre +5ºC y +10ºC.- Los electrodos adhesivos tienen una duración de aprox. 40 utilizaciones. No dude en encargarlos directamente a la sede de la sociedad o a su revendedor habitual, SPORT-ELEC® Institut - BP 35 - 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE- 00.33.2.32.96.50.50 - FRANCIA - www.sport-elec.com

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DEL CINTURÓN.

- ATENCIÓN: La lavadora y un montón de agua, la secadora y planchas están prohibidas
- No limpiar en seco.
- No utilizar lejía.
- Limpiar el cinturón con una esponja húmeda embebida con un detergente. Después secar con un trapo.
- Limpiar la caja eléctrica con un trapo embebido con una solución desinfectante (tipo Mercryl) diluida en agua al 1/10.
- Limpiar los electrodos con una mezcla agua/detergente hipoalergénico, después enjuagar bien.

CONTROL DE SEGURIDAD

Cada 24 meses se deben controlar los siguientes puntos :
1 - Verificar si hay degradación superficial del material
2 - Verificar el buen funcionamiento del aparato :
* escritura de la caja eléctrica legible
* conmutador, contactor
3 - Medir los valores eléctricos :
* con una carga de 500 ohmios, la corriente no debe superar los 100 V.
4 - Verificar la fiabilidad de los accesorios:
* electrodos adhesivos en buen estado (sin desgarros ni defectos del material)
* El hilo de los electrodos adhesivos en buen estado.

V. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

EL APARATO :

Tipo de corriente	*Bifásica*
Número de programas	*8 programas "SPORT" - 6 programas "SALUD"*
Número de variaciones de programas (o fases)	*344*
Número de salidas independientes regulables	*4 (para el Sport Pro) - 2 (para el Multisport)*
Intensidad máxima sobre una carta de 500 Ω / canal	*100 mA / 500 Ohms / canal*
Playa de frecuencia	*De 0,25 a 160 Hz*
Playa de amplitud de impulso	*De 70 a 360 µs*
Alimentación 4,8 V- 1300 mAh	*Baterías recargables Ni-MH*
Alimentación del sector : THA239025 Utilice sólo la fuente de alimentación suministrada con el aparato.	*230 Vac / 50 Hz - 9 Vac 250 mA Clase II (EN 60601-1)*
Dimensiones y peso del aparato	*80 x 160 x 35 mm - 980 gr*
Parada automática al terminar cada programa	*Sí*
Seguridad al encendido	*100%*
Temperatura de almacenamiento Humedad relativa	*0°C a+ 45°C 10% a 90%*
Temperatura de utilización Humedad relativa	*+ 5°C a + 45°C 20% a 65%*
Clasificación tipo BF	
Atención : lea atentamente las instruccione	
Normas CE relativas a los aparatos medicales	CE *0459 (Directive 93/42/CEE)*
RoHS :Los aparatos han sido fabricados sin materiales que puedan causar un impacto ecológico negativo.	**RoHS** *(2002/95/EC)*
Garantía	*2 años*

CINTURÓN :

- Talla única (aprox. 150 cm de largo)/(es decir, 2 semi-cinturones de 75 cm)
- Peso : 150 g
- Tela : poliéster laminado sobre esponja
- Electrodos integrados : silicona carbonada

GARANTÍA :

El cinturón, la crema y los electrodos están destinados a una utilización personal.
Por razones de higiene, no pueden ser devueltos ni cambiados.

CREMA :

- **, electroconductora**
- **75 ml / 2.54 fl Oz**

CE (76/768/ EEC) **COSMÉTICO**

- **referencia fabricante** : VC 57B/53-148

Electrodos adhesivos hidrófilos e hipoalergénicos : 89 x 50 mm

CE *(93/42/ EEC)*

Made in P.R.C

Beskrivelse av apparatet
MULTISPORT PRO (4 kanaler)

Venstre tast :
Med den kan du gå tilbake eller ta et annet valg

OK-tast :
Bekreftelsestast etter hvert enkelt valg

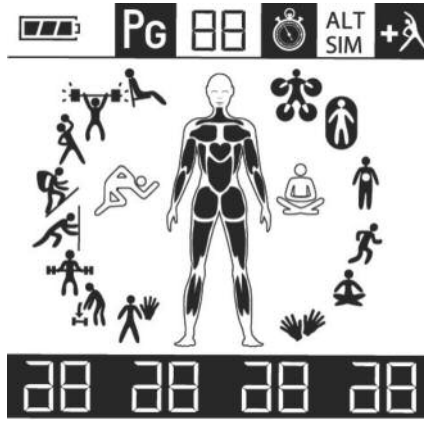
C-tast (clear) :
Med denne kan du gå tilbake etter å ha bekreftet

Høyre tast :
Valgtast (programmene, muskuløs soner

ON/OFF-tast :
Slår apparatet på og av

4 Effekttast :
+ : jeg øker effekten / nivå 1 – 30
- : jeg minsker effekten / nivå 30 – 1

Beskrivelse av skjermen



Varsellampe for batterinivå

PG 01 **Viser nummeret for det valgte programmet**

Viser tidsnedtelling

ALT **Opsjonen vekslende muskler** *(mulig valg for programmene PG01-PG08). Du velger å la 2 muskelgrupper arbeide vekselvis.*

SIM **Opsjonen simultane muskler** *(standardvalg). Du velger å la 2 muskelgrupper arbeide samtidig.*

Oppvarmingsfase som kan aktiveres eller ikke

Sportprogram

Helseprogram

Programmene

SPORTPROGRAMMENE

PG 01 ***Forberedelse av huden***

Motstandssenking av hudbarrieren. Forbereder huden til spredningen av strømmen som sendes ut av programmene.
Varighet : 2 min aktive faser

PG 02 ***Gjenvinning av muskelmassen***

Med dette programmet kan du forebygge og bekjempe muskeltap som vanligvis skyldes at du ikke har brukt et lem eller etter en immobiliseringsperiode.
Varighet : 40 min aktiv fase + 6 min uthviling

PG 03 ***Forsterking av muskelmassen***

Dette programmet kan bare brukes på muskler med vanlig masse. Med PG04 og PG05 kan du utvikle muskelkraften din.
Varighet : 20 min aktiv fase + 6 min uthviling

PG 04 ***Muskelmotstand***

Serien med simuleringsfrekvenser er beregnet på å øke evnen til å klare store muskelkraftanstrengelser.
Varighet : 30 min aktiv fase + 6 min uthviling

PG 05 ***Muskelutholdelse***

Etter at du har anvendt PG04 til å klare store kraftanstrengelser, kan du bruke programmet PG05 til å klare veldig store muskelkraftanstrengelser over lengre tid, ved å stimulere de trege muskelfibrene.
Varighet : 30 min aktiv fase + 6 min uthviling

PG 06 ***Vedlikehold av musklene***

Med dette programmet kan du vedlikeholde resultatene når det gjelder utholdenhet og motstand, og muskelmassen.
Varighet : 30 min aktiv fase + 6 min uthviling

PG 07 ***Eksplosiv kraft***

Dette programmet utgjør en logisk del av fortsettelsen på PG03 og PG04. Med det kan du oppnå en muskels maksimale kraft ved å stimulere dens svært raske fibre. Kontraksjonens intensitet må være maksimal.
Varighet : 30 min aktiv fase + 6 min uthviling

HELSEPROGRAMMENE

PG 08 ***Uthviling***

Med dette programmet, takket være frekvensavsøkingen mellom 0,5 og 8 Hz, kan musklene hvile raskere ut pga. de avslappende og endorfine virkningene, og gjennom en økning av flow-ratioen.
Varighet : 20 min aktiv fase

PG 09 ***Massasje***

Dette programmet består av frekvense variationer fra 3 til 10 Hz for en optimal masserende virkning.
Varighet : 20 min aktiv fase

PG 10 ***Muskelavslappende***

Med dette programmet, takket være frekvensavsøkingen fra 0,25 til 3,5 Hz, kan du få musklene dine til å slappe raskere av.
Varighet : 20 min aktiv fase

PG 11 ***Aktiv uthviling***

Dette programmet må brukes umiddelbart etter at du har gjort store kraftanstrengelser. Alle frekvensene som sendes ut av PG11, gjør det mulig å opprettholde en muskelytelse etter kraftanstrengelsen, og fremmer økningen av flow-ratioen og frigjøringen av endorfiner. Hver enkelt av disse frekvensene veksler med en avslappende virkning.
Varighet : 30 min aktiv fase

PG 12 ***TENS***

Antalgic programer med elektriske neurostimulation, progressiv frekvense variationer.
Elektroderne skal förlëgges på den smertsomme plats.
Varighet : 20 min aktiv fase

PG 13 ***Endorphinic***

Takket være frekvensavsøkingen fra 40 til 160 Hz, lindrer dette programmet muskelsmerter (spenninger) på en effektiv måte.
Varighet : 20 min aktiv fase

PG14 ***Vaskularisasjon***

Dette programmet lindrer smerter i bena.
Varighet : 26 min aktiv fase

MÅ LESES FØR ENHVER BRUK AV APPARATET

Du har nå kjøpt et profesjonelt apparat med god yteevne.
Du må ta deg tid til å bli kjent med hvordan det fungerer.

1 - *Les nøye gjennom bruksanvisningen*

2 - *Før du tar det i bruk, må du sette apparatet på lading* *(se neste side)*

3 - *Prøv apparatet på kvadricepsene i samsvar med den raske prøveprosessen under*

RASK FUNKSJONSTEST

TESTER VOTRE APPAREIL SUR LES QUADRICEPS

1 - *Ta 1/2 belte, og påfør et lag med krem på de integrerte elektrodene* ***(bilde III-E side 3)***

2 - *Koble det til den første kanalen*
(2 støpsel med samme farge på 2 andre støpsel med samme farge).

3 - *Slå på apparatet med tasten* ⏻ *g trykk 6 ganger etter hverandre på knappen "***OK***".*

4 - *Øk effekten gradvis på denne kanalen.*

5 - *Så snart denne første prøven er utført, vet du i hvilken grad du kan bruke apparatets ytelser.*

I. OPPLADING AV BATTERIET

Apparatet inneholder oppladbare batterier, dermed anbefales det å lade det opp i 12 timer etter kjøpet, ved å forbinde dets elektriske enhet til lysnettet. Det er ikke mulig å bruke apparatet i løpet av oppladingen av batteriene. Hvis apparatet ikke er i bruk, må det lades opp i 12 timer hver 4. måned. Apparatet settes automatisk på stand by hvis batteriene er utladet, og dermed beskyttes de mot feilaktige utladinger.
For å sette apparatet på lading kobler du den leverte laderen til apparatet ***(bilde I-E side 2)***

Visning av batteriladningen

Mens batteriet lades, varsellampen for batteriet vises med 1/3 fylling , så 2/3 og så 3/3 for å vise den pågående ladingen. Tidsnedtellingen fra 12 til 00 begynner
Når ladingen er avsluttet, vises sifferet 00 til venstre for kronometerpiktogrammet, og batteripiktogrammet vises med 3/3 .
Når du frakobler laderen, slås skjermen av.
Når batteriet er tomt , betyr det at batteriet er utladet.

II. IGANGSETTING AV APPARATET

TRINN 1 : Display – Slå på strømmen

For oppstartingen (Rød knapp .)
Réalisez un appui bref maximum de 1 seconde sur .
Alle piktogrammene angis og blinker i 3 sekunder og så blinker de fremre musklene.
Om De trykker på knappen lenge, deres skjerm starter avgasse, vise seg all pictograms som det inneholder.
For at stanse apparaten, kort presse på .
Ellers for at returnere til menyen, presse igjen to ganger kort .

TRINN 2 : Valg av muskelsonen(e) som skal stimuleres

• Valg av 1. sone :
Skjermen angir 01, og det betyr at den ber deg om å velge en første muskelsone.
- *Hvis du vil velge de fremre musklene, bekrefter du med tasten "***OK***".*
- *Hvis du vil velge ryggmusklene, trykker du på tasten .*
- *Hvis du vil gå tilbake til de fremre musklene, trykker du på tasten .*

Hvis du har valgt de fremre musklene: Den første, nedre muskelsonen blinker: kvadriceps.
Hvis du har valgt ryggmusklene: Den første, nedre muskelsonen blinker: de to samvirkende musklene (Kalver).
Trykk på tasten for å gå oppover og bla deg gjennom de forskjellige muskelsonene.
For å gå tilbake trykker du på tasten .
*Når du har valgt muskelgruppe, bekrefter du med tasten "***OK***".*

• Valg av 2. sone :
Alle piktogrammene blinker igjen og skjermen viser 02.
Skjermen foreslår å velge en andre muskelsone:
*For å velge en andre muskelsone, vbekrefter du igjen enten de fremre musklene eller ryggmusklene, og bekrefter med "***OK***". Velg igjen en annen muskelsone og bekreft med "***OK***".*
Hvis du bare ønsker én muskelsone, trykker du på tasten og går videre til trinn 3.
Den/de valgte muskelsonen(e) angis.

TRINN 3 : Valg av program

Programmene til venstre (SPORT-programmene) vises blinkende.
Hvis du velger ***SPORT-programmene*** *, bekreft med "***OK***".*

Hvis du vil velge **HELSE-programmene** , *trykker du på tasten* ▷ *og bekrefter med "***OK***".*

Bla gjennom programmene ved å trykke på tasten ▷ *. Skjermen begynner med å vise det første piktogrammet nede, og viser samtidig oppe nummeret til det samsvarende programmet.*
Hvis du vil gå tilbake igjen, trykker du på tasten ◁ *.*

På dette stadiet har du valgt den/de muskelsonen(e) du vil stimulere og programmet.

TRINN 4 : Valg av "Oppvarmingsfase" **og alternativet** ALT SIM

*(bare for programmene PG02-PG07)***.**

Piktogrammet ***"OPPVARMINGSFASE"*** *blinker oppe til høyre.*
Skjermen foreslår en oppvarmingsfase før du begynner programmets aktive fase.
*Hvis du vil velge denne fasen, trykker du på "***OK***", hvis ikke trykker du på tasten* ◁ *og bekrefter med "***OK***" (den forsvinner fra skjermen).*
Deretter blinker piktogrammet ALT SIM.
For å velge ***"ALT"****, trykker du på tasten* ◁*, for å velge* ***"SIM"****, trykker du på tasten* ▷ *, og så bekrefter du med "***OK***".*
Hvis du ikke har utført noen trykk, velges ***"SIM"****-modus automatisk via tasten "***OK***".*
Hvis du har valgt oppvarmingsfasen, vises ***"SIM"*** *ved starten på programmet, for oppvarmingsfasen er obligatorisk i simultan modus.*

Skjermen angir : *Batterinivået, fasens varighet (nedtelling pr. minutt), kronometrets piktogram, opsjonen* ***"ALT"*** *eller* ***"SIM"*** *og oppvarmingsfasen hvis du har valgt disse.*

Piktogrammet for det valgte programmet tennes, og de valgte muskelsonen(e) blinker vekselvis.

TRINN 5 : • Sette apparatet i gang - Innstilling av styrker

Deretter trykker du på **+** *-knappene for styrker som stemmer overens med de ledningstrådene du har forbundet til dine elektroder eller til ditt belte for å starte programmet.*
Hvis batteriet er svakt, anbefales det å ikke starte programmet.
Effekten(e)s nivå angis nede på skjermen. Styrkene varierer i løpet av stimuleringstiden avhengig av programinnholdet.
*Et langt trykk på tasten "***C***" bringer styrken raskt tilbake til 0.*

• Programmets forløp :

*• Bruk av tasten "***C***" (Clear) :*
*I løpet av programmet stiller et trykk på tasten "***C***" i løpet av utførelsen av en fase, tiden for denne på null. Den neste fasen starter unntatt hvis du er kommet til programmets slutt. I dette tilfellet, kan du bruke denne tasten til å gå tilbake til valget av den første muskelsonen (som en normal programslutt).*

• Frakobling av elektrodene i løpet av programmet:
Hvis en elektrode frakobles, stiller den berørte kanalen seg på 00 *og blinker slik i 30 sek. før den går tilbake til en fast* 00*.*
I løpet av disse 30 sekundene, er det mulig å tilkoble elektroden(e) igjen og sette effektene på ønsket nivå igjen.

TRINN 6 : Programslutt – Stans pågår
Ved slutten av stimuleringstiden, foreslår skjermen igjen å starte en ny stimulering ved at de fremre musklene blinker for å velge den første muskelsonen. Hvis du ønsker å fortsette på en annen muskelsone, begynner du startprosessen på nytt igjen.
Hvis ikke, trykker du på tasten ⏻ *for å stanse.*
Apparatet settes på stand by etter 5 minutters uvirksomhet.

Anbefalinger :
VALG AV ØVRE MUSKLER OG NEDRE MUSKLER
Det er en forskjell mellom programmene for de øvre musklene og de for de nedre musklene. Det anbefales å ikke velge de øvre musklene med de nedre musklene, for i dette tilfellet vil apparatet gi fortrinn til de øvre musklene, og dermed minske ytelsen betraktelig for de nedre musklene.

III. BRUK AV APPARATET

A / ELEKTRODEFUNKSJONEN

Med denne funksjonen kan du bruke klebeelektrodene ved å forbinde de til apparatet.

TRINN 1 : *Ta elektrodene og fjern forsiktig beskyttelseslaget på hver enkelt av de, fukt de én etter én, ved å fordele et par vanndråper med fingertuppene på klebegelen og vent i 2 minutter* ***(skjema I-A side 2)****.*

TRINN 2 : *Sett elektrodene på kroppen din i samsvar med skjema* ***II-A eller B eller C side 2*** *: Plasseringene er veiledende.*

Plasser elektrodene avhengig av det programmet du har valgt.
Viktig : For å oppnå optimal bruk må du lese nøye gjennom hver side og ta brukseksemplene med i betraktning *(bilder II side 2).*

Brukseksempler :
B = støpsel kanal B (blå), C = støpsel kanal C (oransje)

A - Brystmuskler	**B - Skuldre**	**C - Kappemuskel**
1 - Store brystmuskel	*2 - Mediums deltamuskel*	*9 - Øvre kappemuskel*
Ikke sett elektrodene på hjerteområdet	*3 - Bakre*	*10 - Mediums kappemuskel*
	4 - Fremre	

SUP : Øvre lemmer - INF : Nedre lemmer

TRINN 3 : *Ta kontaktleddet (CEV4 eller CEV8 avhengig av modellen)* ***(bilde I-B side 2)*** *og koble det :*
1 - til elektrodene ***(bilde I-C side 2)***
2 - og så til apparatet ***(bilde I-D side 2)****.*

TRINN 4 : *Den elektriske enheten er forbundet til elektrodene via kontaktleddet CEV4, som består av 4 (eller 2) grupper med 2 ledningstråder på 1 mm lengde som avsluttes med 2 koblingsstøpsler.*
Du kan feste din ***SPORT-ELEC®*** *på vrangen av et klesplagg eller et underklesplagg ved hjelp av klipsen.*

TRINN 5 : *Start apparatet ditt ved å følge prosessen "****Igangsetting av apparatet****" som forklares i avsnitt II.*

Sammentrekningene er firma men aldri føler seg ubehalig. Om de føler seg ubehalig sensasjoner på elektrodeområdene, skyver kraftnøkkelen sette det på minimumsnivået, flytter den ergerlig elektroder til en område ved siden av og da skyver kraftnøkkelen og setter nivået progressiv høy.
Nå at Deres innstillinger optimerer, Lar innretningsarbeidet i løpet av all programet´s varighet.

TRINN 6 : *Når programmet er avsluttet, frakobler du elektrodene fra kontaktleddet (CEV4 eller CEV8), og så kobler du dette fra apparatet. Deretter fjerner du elektrodene forsiktig, fukter de litt med et par dråper vannog setter de forsiktig tilbake inn i holderne. Oppbevar klebeelektrodene i en plastpose på et kjølig sted (f.eks. i grønnsakskuffen i kjøleskapet).*

B / BELTEFUNKSJONEN

Flerfunksjonsbeltet kan brukes i hel tilstand eller du kan dele det i to deler for å lage to halvbelter. Det hele beltet skal brukes for magemusklene, setemusklene og lenderyggen.
Når de er hektet fra hverandre, kan de to halvbeltene brukes på armene, lårene eller leggene.
Flerfunksjonsbeltet har integrerte elektroder hvor du påfører kremen ***SPORT-ELEC® Institut****.*
Kremen fremmer kontakten mellom elektrodene og huden. Kremens masserende og elektroledende egenskaper forbedrer brukskomforten og stimuleringens virkning.Fløten kan også brukes i massage alene på kroppen.Om de ønsker kjøp mere fløte, bestil direktett til den +33 2 32 96 50 50,eller på vår Internet sted **www.sport-elec.com***, eller setter seg i forbindelse med deres lokale leverandør.*

⚠ Du kan ikke bruke beltet uten kremen som leveres sammen med den.
Ikke bruk en annen krem enn den som leveres av ***SPORT ELEC® Institut***.

FORHOLDSREGLER FOR BRUK AV KREMEN

- **Ved allergi må du stanse påføringen av kremen.**
- **Kremen må ikke svelges.**
- **Kremen må oppbevares utilgjengelig for barn.**
- **Skyll med vann hvis du får kremen i øynene.**

FREMSTILLING AV BELTET :

- ***Frontside : (bilde III – A side 3)***
  1 - *Hektinger i midten* **2 -** *Plass til trådene* **3 -** *Koblingsstøpsel* **4 -** *Borrelås*
- ***Elektrodeside : (bilde III – B side 3)***
  4 integrerte elektroder

TRINN 1 : Kobling og plassering av beltet.

1 - *Sjekk at ditt* ***SPORT-ELEC®****-apparat er SLÅTT AV.*

2 - *Ta kontaktleddet (CEV4 eller CEV8)* ***(bilde I-B side 2)*** *og koble det :*

- *1 - Til støpslene på beltet per fargegruppe* ***(bilde III – C side 3)****.*
- *2 - Så til apparatet* ***(bilde III – D side 3)****.*

3 - *Påfør et tykt lag elektroledende massasjekrem på det valgte området, og så på beltets integrerte elektroder* ***(den konvekse delen – bilde III – E side 3)***

4 - *Plasser beltet eller de 2 halvbeltene på den/de sonen(e) som skal stimuleres og still den/de inn med borrelåsbåndene slik at de integrerte elektrodene kommer helt i kontakt med huden* ***(bildene IV side 3 : A - magemusker, B – rygg, C - armer, D - lår, E - legger, F - ryggmuskler).***
Posisjonerer deres belte litt til venstre eller retten (sjekker at innretningen er av) til de føler seg sammentrekningene all omkring deres magerem.
Om en elektrode skader, stanser innretningen og sjekker det er fløte anvendt på elektroden.

KNEP : *Ved plassering av hele beltet :*

For å plassere hele beltet best mulig krysser du de to båndene slik at de to endene kommer på den ytre borrelåsdelen ***(bildene V – A, B side 3).***
Plassering av halvbeltet på armen :
Juster halvbeltet etter armens størrelse før du trer det på, og gjør det på nytt igjen om nødvendig, slik at det justeres mest mulig nøyaktig ***(bildene V – C, D side 3).***

TRINN 2 : Start av beltefunksjonen

*Når du er ferdig med å koble til apparatet, setter du deg godt til rette og slår på apparatet i samsvar med prosessen for "**Igangsetting av apparatet**" som allerede er angitt i avsnitt II.*

TRINN 3 : Stans av beltefunksjonen

Når programmet er avsluttet, frakobler du apparatet fra kontaktleddet (CEV4 eller CEV8) og dette fra beltet. Fjern kremen som er igjen på de integrerte elektrodene med en papirklut fuktet med vann, og tørk av de.

IV. RÅD VED BRUK

Apparatet anbefales for fysioterapeuter innen rammen av funksjonell øvelsesterapi.

ADVARSLER :

Ikke bruker apparatet mens driv eller bruk en maskin.
Du må ikke bruke elektroterapiapparatet for muskelopptrening i fuktige omgivelser, f.eks. badeværelse, badstue, eller i nærheten av elektriske maskiner som er forbundet til lysnett og jording, eller et jordet rørsystem. Samtidig tilkobling av en pasient til et kirurgiapparat med høy frekvens kan forårsake forbrenninger ved kontaktpunktene til stimulatorens elektroder og stimulatoren kan eventuelt bli skadet. Driften i umiddelbar nærhet av et kortbølge-behandlingsapparat kan forårsake ustabiliteter ved stimulatorens uttakseffekt.

ANBEFALINGER :

Når apparatet ikke skal brukes lenger og du vil kassere det, må du overholde landets vedtekter. Ta det med til et sted som er beregnet på slike apparater, slik at det blir eliminert under sikre forhold på et miljøvennlig vis.

FORHOLDSREGLER VED BRUK

* Apparatet skal ikke brukes i ansiktet
* Det skal oppbevares utilgjengelig for barn
* Be legen din om råd :
- Hvis du har elektroniske eller metalliske implantater (stifter, osv.)
- Hvis du lider av hudsykdommer (sår, osv.)

KONTRAINDIKASJONER

SPORT-ELEC* -apparatet må ikke brukes:
* På hjerteområdet
* Hvis du bruker hjertestimulator (pacemaker)
* Ved svangerskap
* Vent 6 uker før bruk etter fødselen
* Ved nevromuskulære sykdommer
* Ved blødningssykdommer

RÅD VED BRUK

- Det er mulig å begynne syklusen for ett av programmene på nytt igjen på en annen muskelsone eller å endre programmet samtidig som du forblir på samme muskelsone, men du må ikke overgå 40 minutters anvendelse per muskelsone per dag.
- Hvis du ønsker optimal anvendelse, kan du bruke skjemaene som finnes i denne brosjyren.
- Den elektriske enheten og apparatets ledninger kan rengjøres med en klut fuktet med desinfiseringsløsning (f.eks. Mercryl) uttynnet med vann med forholdet 1/10.
- Klebeelektrodene kan fuktes igjen før og etter bruk med et desinfiseringsmiddel (f.eks. hexomedin).
- Klebeelektrodene skal settes i holderne deres igjen og oppbevares på et kjølig sted med +5°C-+10°C.
- Klebeelektrodene har en brukstid på ca. 40 anvendelser, og de kan bestilles direkte hos selskapets hovedkontor, eller hos din vanlige forhandler. SPORT-ELEC® Institut - BP 35 - 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE- FRANKRIKE - www.sport-elec.com

RÅD FOR VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING AV BELTET.

- ADVARSEL: Vaskemaskinen og rikelig med vann, er det tørketrommel og strykejern forbudt
- Skal ikke tørrenses.
- Ikke anvend klor.
- Rengjør beltet med en fuktig svamp gjennomvætet av rensemiddel og tørk av med en klut.
- Rengjør den elektriske enheten med en stoffbit gjennomvætet av et desinfiseringsmiddel (av typen Mercryl) uttynnet i vann med forholdet 1/10.
- Rengjør klebeelektrodene med en blanding av vann og allergitestet rensemiddel, og skyll godt av.

SIKKERHETSKONTROLL

Hvert annet år må følgende punkter kontrolleres :
1 - Kontroller om utstyret er skadet på overflaten
2 - Kontroller at apparatet fungerer skikkelig:
* at skriften er leselig
* strømvenderenheten og kontaktleddet
3 - Mål strømverdiene:
* ved en belastning på 500 ohm, skal strømmen ikke overgå 100 V.
4 - Kontroller tilbehørets pålitelighet :
* éat klebeelektrodene er i god stand (ingen rifter, ingen materialmangler)
* At klebeelektrodenes ledning er i god stand.

V. TEKNISKE DATA

APPARATET :

Strømtype	*Bifase*
Antall programmer	*8 SPORT-programmer - 6 HELSE-programmer*
Antall programvariasjoner (eller faser)	*344*
Antall justerbare, uavhengige uttak	*4*
Maksimumsstyrke for en belastning på 500 Ω/kanal	*100 mA / 500 Ohms / kanal*
Frekvensområde	*Fra 0,25-160 Hz*
Impulsbreddeområde	*Fra 70-360 µs*
Strømtilførsel 4,8 V- 1300 mAh	*Oppladbare Ni-MH-batterier*
Strømtilførsel fra lysnettet : THA239025 *Nätanslutning endast med medföljande adapter*	*230 Vac / 50 Hz - 9 Vac 250 mA* *Klassifiserer II (EN 60601-1)*
Apparatets dimensjoner og vekt	*80 x 160 x 35 mm - 980 gr*
Automatisk stans ved slutten av hvert program	*Ja*
Sikkerhet ved påslåing	*100%*
lagertemperatur *Relativ fuktighet*	*0°C - + 45°C* *10% - 90%*
Temperatur av bruk *Relativ fuktighet*	*+ 5°C - + 45°C* *20% - 65%*
Klassifisering av BF-typen	
NB : Les nøye gjennom bruksanvisningen	
Standarder EC forholder seg til den medisinsk apparater	CE *0459 (Directive 93/42/CEE)*
RoHS : Apparatene er fabrikkert uten mijøskadelige materialer.	**RoHS** *(2002/95/EC)*
Garanti	*2 år*

BELTE :

- **En størrelse (ca. 150 cm lang) / (dvs. 2 halvbelter på 75 cm).**
- **Vekt : 150 g**
- **Stoff : laminert polyester på skum**
- **Integrerte elektroder : karbonholdig silikon.**

KREM :

- **, elektroledende.**
- **75 ml / 2.54 fl Oz**

CE (76/768/EEC) **KOSMETIKK**

- **producent hänvisning** : VC 57B/53-148

GARANTI :

Beltet, kremen og elektrodene er beregnet til personlig bruk.
Av hygienegrunner tas de ikke tilbake og erstattes ikke.

Hydrofile og allergitestede klebeelektroder : 89 x 50 mm

CE *(93/42/EEC)*

Made in P.R.C

Beskrivning av apparaten
MULTISPORT PRO (4 kanaler)

Vänster knapp :
bläddra bakåt eller göra ett annat val

OK-knapp :
bekräfta med OK efter varje val

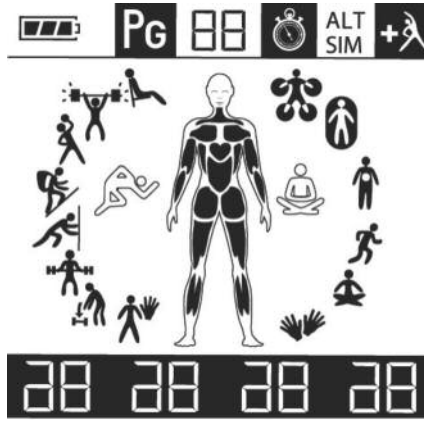
Knapp C (clear) :
ångra efter att ha bekräftat

Höger knapp :
valknapp (program, muskuløs soner

ON/OFF :
slår på och stänger av apparaten

4 Styrka :
+ : ökar styrkan / nivå 1 till 30
- : minskar styrkan / nivå 30 till 1

Beskrivning av displayen



Batteriernas laddningsnivå

PG 01 **Program nummer**

Tidtagning

ALT **Alternerande träning** *(går att välja i programmen PG01 till PG08). Du tränar två muskelgrupper omväxlande.*

SIM **Simultan träning** *(grundinställning). Du tränar muskelgrupper samtidigt.*

Aktivera / deaktivera uppvärmningsfas

Sportprogram

Hälsoprogram

Program

PROGRAMMES SPORT

PG 01 ***Förbereder huden***

Sänker hudens impedans. Förbererder huden för strömmen från programmen.
Tid : 2 min aktiv fas

PG 02 ***Återställande av muskelvolym***

Programmet hjälper dig att förebygga och motverka förlust av muskelvolym som oftast beror på att en kroppsdel inte används eller på en period av orörlighet.
Tid : 40 min aktiv fas + 6 min återhämtning

PG 03 ***Förstärkning av muskelvolymen***

Programmet kan endast användas på muskler som har normal volym. PG04 och PG05 ökar musklernas styrka.
Tid : 20 min aktiv fas + 6 min återhämtning

PG 04 ***Muskelmotstånd***

Alla dessa stimulerande frekvenser syftar till att öka förmågan att klara av stora muskelansträngningar.
Tid : 30 min aktiv fas + 6 min återhämtning

PG 05 ***Musklernas uthållighet***

Efter att PG04 har givit styrka att klara av stora ansträngningar, ger PG05 musklerna uthållighet nog för att klara av intensiva muskelansträngningar under längre tid genom att stimulera de långsamma fibrerna maximalt.
Tid : 30 min aktiv fas + 6 min återhämtning

PG 06 ***Underhåller musklerna***

Programmet bevarar uppnådda resultat beträffande musklernas uthållighet, motståndskraft och volym.
Tid : 30 min aktiv fas + 6 min återhämtning

PG 07 ***Explosiv styrka***

Programmet är en logisk fortsättning på PG03 och PG04. Det gör att man kan uppnå en muskels maximala styrka genom att stimulera de mycket snabba fibrerna. Intensiteten i sammandragningen bör vara maximal.
Tid : 30 min aktiv fas + 6 min återhämtning

PROGRAMMES SANTÉ

PG 08 ***Återhämtning***

Med frekvenser mellan 0,5 och 8 Hz låter det här programmet musklerna återhämta sig snabbare genom avslappning, endorfinpåverkan och ökning av blodflödet.
Tid : 20 min aktiv fas

PG 09 ***Massage***

Programmet består av ondulerande frekvenser från 3 till 10 Hz för optimal massage.
Tid : 20 min aktiv fas

PG 10 ***Muskelavslappnande***

Programmet låter musklerna slappna av snabbare med hjälp av frekvenser från 0,25 till 3,5 Hz.
Tid : 20 min aktiv fas

PG 11 ***Aktiv återhämtning***

Programmet bör användas omedelbart efter intensivt muskelarbete. De frekvenser som alstras av PG11 gör att musklerna fortsätter att arbeta efter ansträngningen och ökar blodflödet samt frigör endorfiner. Alla dessa frekvenssekvenser sker omväxlande med avslappning. Tid : 30 min aktiv fas

PG 12 ***TENS (smärtlindring)***

Programmet arbetar på olika frekvenser för stimulering av nerverna i huden i direkt anslutning till elektrodernas placering.
Tid : 20 min aktiv fas

PG 13 ***Endorfinstimulering***

Tack vare frekvenserna från 40 till 160 Hz kan programmet effektivt lindra muskelsmärtor och spänningar.
Tid : 20 min aktiv fas

PG14 ***Kärluppbyggnad***

Programmet lindrar känslan av tyngd i benen.
Tid : 26 min aktiv fas

LÄS DETTA INNAN APPARATEN TAS I BRUK

Du har fått en effektiv och stark professionell utrustning.
Du bör ta dig tid att upptäcka hur den fungerar.

1 - *Läs bruksanvisningen noga.*

2 - *Sätt apparaten på laddning innan den ska användas* *(se nästa sida)*

3 - *Testa apparaten på quadriceps (lårmuskeln) enligt snabbtestet nedan*

SNABBT FUNKTIONSTEST

TESTA APPARATEN PÅ QUADRICEPS

1 - *Ta ett 1/2 bälte, lägg på ett lager kräm på de integrerade elektroderna* ***(foto III-E sidan 3)***.

2 - *Anslut till den första kanalen*
(2 kontakter i samma färg på 2 andra kontakter i samma färg).

3 - *Slå på apparaten med knappen* ⏻ *och tryck 6 gånger i rad på knappen "***OK***".*

4 - *Öka vartefter styrkan på denna kanal.*

5 - *När denna provkörning av apparaten är genomförd, så vet du vilka möjligheter den har.*

I. LADDNING AV BATTERIET

Apparaten innehåller laddbara batterier. Därför ska man börja med att göra en ordentlig 12-timmars laddning genom att ansluta nätdelen till ett eluttag. Apparaten kan inte användas medan laddningen pågår. Om apparaten inte används bör man genomföra en 12-timmars laddning var 4:e månad. Apparaten går i vilolläge automatiskt om batterierna är urladdade för att skydda dem mot fullständig urladdning.
För att ladda apparaten, anslut den tillhörande laddaren ***(foto I-E sidan 2)****.*

Indikering av batteriladdningen

Medan batteriet laddas, batterilampan visar 1/3 , 2/3 sedan 3/3 för att visa den pågående laddningen. Och tidtagningen för laddningstiden från 12 till 00 börjar
När laddningen är avslutad visas siffran 00 till vänster av tidtagningssymbolen.
Batterisymbolen visar 3/3 .
När man drar ur kontakten till laddaren slocknar displayen.
När batterisymbolen är tom betyder det att batteriet är urladdat .

II. START AV APPARATEN

ETAPP 1 : Display - Till

For oppstartingen (Rød knapp .)
Réalisez un appui bref maximum de 1 seconde sur .
Alla symboler tänds och blinkar i 3 sekunder därefter blinkar framsidans muskler.
Om De trykker på knappen lenge, deres skjerm starter avgasse, vise seg all pictograms som det inneholder.
For at stanse apparaten, kort presse på .
Ellers for at returnere til menyen, presse igjen to ganger kort .

ETAPP 2 : Välj den/de muskelzon/er som ska stimuleras

• Val av den 1ᵉ zonen :
Displayen visar 01, vilket betyder att den föreslår att du ska välja en första muskelzon.
- *Om du vill välja framsidans muskler, bekräfta med knappen "**OK**".*
- *Om du vill välja ryggsidans muskler, tryck på knappen ▷.*
- *Om du vill återvända till framsidans muskler, tryck på knappen ◁.*

Om du vill välja framsidans muskler: blinkar den 1ᵉ muskelzonen nedtill : quadriceps.
Om du vill välja ryggsidans muskler: blinkar den 1ᵉ muskelzonen nedtill : vadmusklerna (kalvar).
Tryck på knappen ▷ för att gå uppåt och bläddra förbi de olika muskelzonerna.
För att gå bakåt, tryck på knappen ◁.
*När du har valt muskelgrupp, bekräfta med "**OK**".*

• Val av en 2ᵉ zon :
Alla symbolerna blinkar igen och displayen visar 02.
Displayen föreslår en 2ᵉ muskelzon :
*För att välja en 2ᵉ muskelzon , välj igen framsidans eller ryggsidans muskler och bekräfta "**OK**". Välj åter en annan muskelzon och bekräfta "**OK**".*
Om du bara vill ha en muskelzon, så tryck på knappen ◁ och gå till etapp 3.
Den eller de valda muskelzonerna visas.

ETAPP 3 : Val av program

Programmen till vänster (SPORT-programmen) visas blinkande.
Om du väljer **SPORT-PROGRAMMEN** *, bekräfta "**OK**".*

Om du vill välja **hälsoprogrammen** *, tryck på knappen ▷ och bekräfta "***OK***".*

Bläddra fram programmen med knappen ▷. På displayen visas först den 1ª symbolen nedtill och visar samtidigt upptill numret på programmet.
För att bläddra bakåt, tryck på ◁.

Nu har du alltså valt den eller de muskelzon(er) som du vill stimulera samt program.

ETAPP 4 : Val av «Uppvärmningsfas» ***och tillval*** ALT SIM

(endast för programmen PG02 till PG07)

Symbolen ***"UPPVÄRMNINGSFAS"*** *blinkar uppe till höger.*
På displayen föreslås en uppvärmningsfas innan du börjar programmets aktiva fas.
*Om du vill välja den, tryck på "***OK***", annars tryck på ◁ och bekräfta "***OK***" (den försvinner från displayen).*
Sedan blinkar symbolen ALT SIM.
För att välja ***"ALT"****, tryck på knappen ◁, för att välja* ***"SIM"****, tryck på knappen ▷, och bekräfta "***OK***".*
Om du inte trycker, blir det automatiskt ***"SIM"*** *med knappen "***OK***".*
Om du har valt en uppvärmningsfas, visas ***"SIM"*** *när programmet startar eftersom uppvärmningsfasen måste gå vid simultanläge.*

Displayen visar : *batterinivå, fasens längd (nedräkning i minuter), tidtagningssymbolen,* ***"ALT"*** *eller* ***"SIM"*** *och uppvärmningsfas om du har valt dem.*

Symbolen för det valda programmet är tänd, den eller de valda muskelzonen/zonerna blinkar omväxlande.

ETAPP 5 : • Sätt igång - Inställning av intensiteten

Tryck sedan på knapparna **+** *på intensitetsknapparna som hör till de trådar som är anslutna till elektroderna eller bältet för att starta programmet.*
Vi rekommenderar att man inte startar programmet om batteriet är svagt.
Styrkenivån/nivåerna visas nedtill på displayen. Intensiteten varierar under programmets gång beroende på dess innehåll.
*En lång tryckning på knappen "***C***", återför snabbt styrkan till 0.*

• Programmets förlopp :

*• Användning av knappen "***C***" (Clear) :*
*Om man trycker på "***C***" medan en fas pågår ställs tiden för fasen in på 0. Därefter börjar nästa fas såvida du inte har kommit till slutet av programmet. I så fall gör en tryckning på den knappen att man återgår till valet av den 1ª muskelzonen (som ett normalt slut på programmet).*

• Elektroder som lossnar under programmets gång :
Om en elektrod lossnar visar den berörda kanalen 00 *och blinkar så i 30 sekunder innan den återgår till fast visning av* 00.
Under dessa 30 sekunder kan man sätta dit elektroden eller elektroderna igen och återställa styrkan till önskad nivå.

ETAPP 6 : Programmets slut - Avbrott under programmets gång
När programmet är slut, frågar displayen om man vill starta en ny omgång genom att symbolen för framsidans muskler blinkar för val av den 1ª muskelzonen. Gör om startproceduren om du önskar fortsätta med en annan muskelzon.
Om inte, tryck på ⏻ för att avbryta.
Apparaten återgår till viloläge efter 5 minuters inaktivitet.

Rekommendationer :
VAL AV ÖVRE OCH UNDRE MUSKLER
Det är skillnad mellan programmen för övre och undre muskler. Vi rekommenderar att man inte väljer övre muskler tillsammans med undre muskler eftersom i så fall apparaten skulle ge företräde åt de övre musklerna, och i hög grad minska resultatet av arbetet med de undre musklerna.

III. ANVÄNDNING AV APPARATEN

A / FUNKTION MED ELEKTRODER

Me den här funktionen kan du ansluta självhäftande elektroder till apparaten.

ETAPP 1 : *Ta elektroderna och ta försiktigt av hållaren som skyddar var och en av dem, fukta dem en i taget med fingrarna och några vattendroppar på limmet och vänta i 2 minuter* ***(schema I-A sidan 2)****.*

ETAPP 2 : *Placera elektroderna på din kropp enligt schemat* ***II-A eller B eller C på sidan 2*** *: Placeringarna ges som förslag.*

Placera elektroderna i enlighet med det program som du har valt.
Viktigt : Läs varje sida i bruksanvisningen noga och följ användningsexemplen *(bilderna II sidan 2).*

Användningsexempel :
B = kontakt kanal B (blått), C = kontakt kanal C (orange)

A - Bröstmusklerna	**B - Axlarna**	**C - Trapetsmusklerna**
1 - Stora bröstmuskeln	*2 - Mellersta deltamuskeln*	*9 - Övre trapetsmuskeln*
Placera inte elektroderna över hjär tområdet	*3 - Bakre*	*10 - Mellersta trapetsmuskeln*
	4 - Främre	

ÖVRE : överkroppens muskler - UNDRE : underkroppens muskler

ETAPP 3 : *Ta anslutningen (CEV4 eller CEV8 enligt modellera)* ***(bild I-B sidan 2)*** *och anslut den :*
1° - till elektroderna ***(bild I-C sidan 2)****.*
2° - sedan till apparaten ***(bild I-D sidan 2)****.*

ETAPP 4 : *Kontrollen är ansluten till elektroderna med anslutningen CEV4 som består av 4 (eller 2) grupper av 2 stycken 1 meter långa sladdar med 2 grupper med 2 kontakter.*
Det går att fästa ***SPORT-ELEC®*** *på ett klädesplagg eller underkläder med klämman.*

ETAPP 5 : *Starta apparaten enligt beskrivningen i avsnitt II "****Start av apparaten****".*
Anspänningarna ska vara distinkta men aldrig så att de framkallarsmärta. Om du upplever en obehaglig känsla vid ställena där elektroderna sitter: vrid ned effektknapparna till minimum, flytta elektroden (elektroderna) och vrid gradvis åter upp effekten.
När effektinställningen är gjord, låt apparaten arbeta tills att programmet är genomfört.

ETAPP 6 : *När programmet avslutats tar du loss elektroderna först från anslutningen (CEV4 eller CEV8), sedan frå apparaten. Ta sedan försiktigt loss elektroderna, fukta dem lätt med några droppar vatten och sätt noggrant tillbaka dem i hållaren. Förvara de självhäftande elektroderna svalt i en plastpåse (svalen i kylskåpet till exempel).*

B / FUNKTIONEN MED BÄLTE

Multifunktionsbältet kan användas i sin helhet eller delas i 2 delar för att göra 2 halvbälten.
Hela bälte används för buk-, sätes-, och nedre ryggmusklerna.
De två «halvbältena» kan användas för armarna, låren och vaderna.
Bältet har inbyggda elektroder som ska smörjas in med ***SPORT-ELEC®****. Krämen förbättrar kontakten mellan elektroderna och huden. Dess masserande och elektriskt ledande egenskaper gör bältet bekvämare och effektivare.*Grädden kan också användas för att massera förkroppsliga. Om du önskar till köp grädden, beställa genom att ringa 00.33.2.32 .96.50.50 eller gå till www.sport-elec.com <http://www.sport-elec.com> eller kontakta din lokala leverantör.

⚠ *Bältet kan ej användas utan medföljande kräm. Använd ingen annan kräm än den som distribueras av* ***SPORT ELEC®Institut****.*

SAFETY PRECAUTIONS BY USING THE CREAM

- **In case of allergy, stop to apply the cream.**
- **Do not swallow.**
- **Do not leave with the range children.**
- **In case of contact with eyes rinse with water.**

BÄLTETS UTFORMNING :

- ***Framifrån : (bild III- A sidan 3)***
  1 - *Spännen* **2 -** *Sladdförvaring* **3 -** *Anslutningskontakter* **4 -** *Scratchband*
- ***Elektrodsida : (bild III- B sidan 3)***
  4 integrerade elektroder

ETAPP 1 : Anslutning och påsättning av bältet.

1 - *Kontrollera att* ***SPORT-ELEC® Institut*** *är AVSTÄNGD.*

2 - *Ta anslutningen (CEV4 eller CEV8)* ***(bild I- B sidan 2)*** *och anslut den :*

- *1° - Till kontakterna på bältet färgvis* ***(bild III- C sidan 3)****.*
- *2° - Sedan till apparaten* ***(bild III- D sidan 3)****.*

3 - *Lägg på ett tjockt lager elektriskt ledande massagekräm på den valda zonen, sedan på elektroderna i bältet* ***(den välvda delen - bild III-E sidan 3)***

4 - *Sätt på bältet eller de två halvbältena på den eller de zoner som ska stimuleras och justera med hjälp av kardborrbanden så att elektroderna är i ordentlig kontakt med huden*

(bilderna IV sidan 3 : A - bukmuskler, B - ländrygg, C - armar, D - lår, E - vader, F - ryggmuskler).

Tveka inte att flytta bältet lätt till vänster eller höger (se till att apparaten är avstängd) för att känna sammandragningarna på hela magomfånget.
Om en elektrod gör ont eller om du känner av några små stickningar, skall du stoppa apparaten och kontrollera att elektroden är försedd med ett lager av krämen.

TIPS : *För att sätta på hela bältet : det bästa sättet att sätta på hela bältet är att korsa de två banden för att få ändarna till det yttre kardborrbandet* ***(bilderna V - A, B sidan 3).***
För att sätta på halvbältet på armen : ställ in halvbältet efter din arm innan du sätter på det och efterjustera sedan om det behövs ***(bilderna V - C, D sidan 3).***
ETAPP 2 : Start med bältet
När apparaten är ansluten, sätt elle lägg dig bekvämt tillrätta och starta apparaten enligt ***"Start av apparaten"*** *i avsnitt II.*

ETAPP 3 : Avstängning vid bältesdrift

Koppla från apparaten från anslutningen (CEV4 eller CEV8) och från bältet.
Tvätta bort överflödig kräm från elektroderna med en våt trasa och torka sedan.

IV. ANVÄNDNINGSRÅD

Apparaten rekommenderas för sjukgymnaster vid återuppbyggnad av muskelfunktioner

VARNINGAR :

Ikke bruker apparatet mens driv eller bruk en maskin.
Använd inte den elektriska muskelstimulatorn i en fuktig omgivning, badrum, bastu eller i närheten av elektriska maskiner som är anslutna till el-nätet och jord, eller i närheten av rörledningar som är jordade. Samtidig anslutning av en patient till en kirurgisk högfrekvensapparat kan framkalla brännskador vid elektrodernas kontaktpunkter och stimulatorn kan eventuellt skadas. Om stimulatorn används i omedelbar närhet av en apparat för kortvågsterapi kan det orsaka svängningar i stimulatorns effekt.

REKOMMENDATIONER :

När apparaten inte ska användas längre, tänk på gällanderegler för avfallshantering och återvinning.

Vi är tacksamma om du vill ta den till ett uppsamlingsställe för den här typen av produkter så att återvinningen sker på ett miljövänligt sätt.

KONTRAINDIKATIONER

Använd inte SPORT-ELEC® **:**

*** Över hjärtområdet**
*** Om du har pace-maker.**
*** Under graviditeten**

FÖRSIKTIGHETSREGLER

*** Använd inte apparaten på ansiktet**
*** Förvara den oåtkomligt för barn**
*** Fråga din läkare innan du använder den :**
- om du har elektroniska implantat eller metall i kroppen av något slag (spikar, mm)
- om du lider av någon hudsjukdom (sår...)

ANVÄNDNINGSRÅD

- Man kan göra om ett avsnitt av ett program på en annan muskelzon eller byta program och vara kvar på samma muskelzon men den sammanlagda tiden bör inte överstiga 40 minuter per muskelzon och dag.
- För bästa, optimala användning bör man utgå från de scheman som visas i broschyren.
- Kontrollen och sladdarna till apparaten kan rengöras med en trasa med desinfektionsmedel (typ mercryl) spädd med vatten till 1/10.
- De självhäftande elektroderna kan återfuktas före och efter användning med något desinfektionsmedel (ex : Hexomedin). - Elektroderna ska sättas tillbaka i hållaren och förvaras svalt (+5°C till +10°C).
- Elektroderna håller för cirka 40 användningar och nya kan beställas direkt från tillverkaren eller hos återförsäljaren.

SPORT-ELEC® Institut - **BP35 - 27520 BOURGTHEROULDE Infreville- 00.33.2.32 .96.50.50 - FRANKRIKE - www.sport-elec.com**

SKÖTSEL OCH RENGÖRINGSRÅD FÖR BÄLTET.

- VARNING: tvättmaskin och rikligt med vatten, är torrare och anläggningar strykning förbjuden
- Ej kemtvätt
- Använd inte klorblekmedel
- Rengör bältet med en svamp fuktad med rengöringsmedel och torka därefter av med en trasa.
- Rengör kontrollen med en duk fuktad med ett desinfektionsmedel (typ Mercryl) utspätt en tiondel vatten.
- Rengör elektroderna med en blandning av vatten och icke allergiframkallande rengöringsmedel, och skölj ordentligt efteråt.

SÄKERHETSKONTROLL

Följande punkter ska kontrolleras vartannat år
1 - Kontrollera om det finns någon ytlig skada på materialet
2 - Kontrollera att apparaten fungerar som den ska :
* att texten på kontrollen går att läsa
* strömbrytare, anslutning
3 - Testa de elektriska värdena :
* vid en belastning på 500 Ohm, bör strömmen inte vara starkare än 100 V.
4 - Kontrollera att tillbehören fungerar :
* de självhäftande elektroderna OK (inga sprickor, inga material fel)
* Trådarna till elektroderna OK.

V. TEKNISKA DATA

APPARATEN :

Typ av ström	*Tvåfas*
Antal program	*8 SPORT-program - 6 HÄLSO-program*
Antal programvariationer (eller faser)	*344*
Antal justerbara oberoende utgångar	*4*
Max strömstyrka vid en belastning av 500 Ω / kanal	*100 mA / 500 Ohms / kanal*
Frekvensband	*Från 0,25 till 160 Hz*
Impulsbredd	*Från 70 till 360 µs*
Strömförsörjning 4,8 V - 1300 mAh	*Laddningsbara Ni-MH-batterier*
Nätanslutning THA239025 *Nätanslutning endast med medföljande adapter*	*230 Vac / 50 Hz - 9 Vac 250 mA* *Klassifiserer II (EN 60601-1)*
Mått och vikt	*80 x 160 x 35 mm - 980 gr*
Automatisk avstängning efter varje program	*Ja*
Säkerhet vid start	*100%*
lagertemperatur *Relativ fuktighet*	*0°C till + 45°C* *10% till 90%*
Temperatur av bruk *Relativ fuktighet*	*+ 5°C till + 45°C* *20% till 65%*
Klassificering typ BF	
OBS : läs bruksanvisningen noga	
Standarder EC forholder seg til den medisinsk apparater	CE *0459 (Directive 93/42/CEE)*
RoHS : Sport-Elec apparaterna är tillverkade av miljövänligt material.	**RoHS** *(2002/95/EC)*
Garanti	*2 år*

BÄLTE :

- **En storlek (cirka 150 cm långt) / (eller 2 halvbälten 75 cm).**
- **Vikt : 150 g**
- **Textil : laminerad polyester på skumplast**
- **Integrerade elektroder: kolhaltig silikon.**

KRÄM :

- **elektriskt ledande.**
- **75 ml / 2.54 fl Oz**

CE (76/768/ EEC) **KOSMETISKA PRODUKTER**

- **producent hänvisning** : VC 57B/53-148

Självhäftande hydrofila och ej allergiframkallande elektroder : 89 x 50 mm

CE *(93/42/ EEC)*

GARANTI :

Bältet, krämen och elektroderna är avsedda för personligt bruk.
Av hygieniska skäl kan de alltså inte återtas eller bytas

Made in P.R.C

Descrição do aparelho
MULTISPORT SPORT PRO (4 canais)

Tecla esquerda :
permite voltar atrás ou seleccionar uma outra opção

Tecla OK :
botão de validação após cada uma das opções

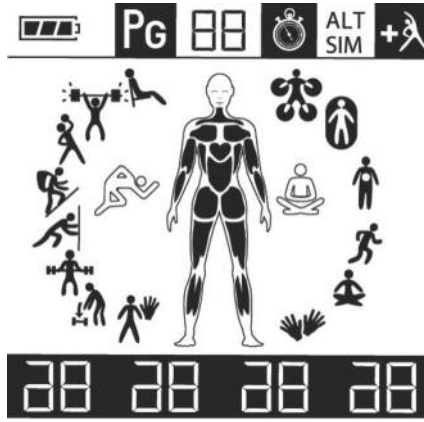
Tecla C (clear) :
permite voltar atrás depois de ter validado uma opção

Tecla direita :
botão de selecção das opções (programas, zonas musculares.

Tecla ON/OFF :
liga e desliga o aparelho

4 teclas
+ : para aumentar a potência / nível 1 a 30
- : para diminuir a potência / nível 30 a 1

Descrição do ecrã



Sinalizador do nível das baterias

PG 01 **Exibe o número do programa escolhido**

Exibe a contagem do tempo

ALT **Opção músculos alternados** *(escolha possível nos programas PG01 a PG08). Para trabalhar 2 grupos musculares alternadamente.*

SIM **Opção músculos simultâneos** *(escolha por defeito). Para trabalhar 2 grupos musculares simultaneamente.*

Fase de aquecimento a activar ou não

Programas desporto

Programas saúde

Os programas

PROGRAMAS DESPORTO

PG 01 ***Preparação cutânea***

Baixa a impedância da barreira cutânea. Prepara a pele para a difusão das correntes emitidas pelos programas.
Duração : 2 min de fases activa**s**

PG 02 ***Recuperação do volume muscular***

Este programa permite prevenir e combater a perda de volume muscular geralmente devida à inactividade de um membro ou após um período de imobilização.
Duração : 40 min de fase activa + 6 min de recuperaçã**o**

PG 03 ***Reforço do volume muscular***

Este programa só pode ser aplicado a músculos que apresentem um volume normal. Os programas PG04 e PG05 permitem desenvolver a força muscular.
Duração : 20 min de fase activa + 6 min de recuperação

PG 04 ***Resistência muscular***

A gama de frequências de estimulação visa aumentar a capacidade de resistência a esforços musculares importantes.
Duração : 30 min de fase activa + 6 min de recuperação

PG 05 ***Enduro muscular***

Após a aquisição de resistência a grandes esforços através do programa PG04, o programa PG05 permite adquirir resistência a esforços musculares de forte intensidade e longa duração estimulando ao máximo as fibras lentas.
Duração : 30 min de fase activa + 6 min de recuperação

PG 06 ***Manutenção muscular***

Este programa permite conservar o progresso adquirido ao nível da resistência e do volume muscular.
Duração : 30 min de fase activa + 6 min de recuperação

PG 07 ***Força explosiva***

Este programa é a continuação lógica de PG03 e PG04. Permite alcançar a força máxima de um músculo estimulando as fibras de alta velocidade. A intensidade da contracção deve ser máxima.
Duração : 30 min de fase activa + 6 min de recuperação

PROGRAMAS SAÚDE

PG 08 ***Recuperação***

Graças à varredura de frequências entre 0,5 e 8 Hz, este programa este programa permite que os músculos recuperem-se mais rapidamente, devido a efeitos relaxantes e endorfínicos, bem como ao aumento do fluxo sanguíneo.
Duração : 20 min de fase activa

PG 09 ***Massagem***

Este programa é constituído de frequências variando progressivamente de 3 a 10 Hz para um efeito de massagem ideal.
Duração : 20 min de fase activa

PG 10 ***Mio-relaxante***

Graças à varredura de frequências de 0,25 a 3,5 Hz, este programa permite que os músculos relaxem mais rapidamente.
Duração : 20 min de fase activa

PG 11 ***Recuperação activa***

Este programa deve ser utilizado imediatamente após a realização de esforços intensos. O conjunto das frequências geradas pelo PG11 permite manter um trabalho muscular após o esforço, bem como favorecer o aumento do fluxo sanguíneo e a liberação de endorfinas. Cada uma destas sequências de frequências é alternada com um efeito relaxante.
Duração : 30 min de fase activa

PG 12 ***TENS***

Programa antálgico que actua por neuroestimulação eléctrica, com oscilação das frequências. Os eléctrodos devem ser colocados sobre o local doloroso.
Duração : 20 min de fase activa

PG 13 ***Endorfinico***

Graças à varredura de frequências de 40 a 160 Hz, este programa permite aliviar eficazmente as dores (tensões) musculares.
Duração : 20 min de fase activa

PG14 ***Vascularização***

Este programa permite aliviar a sensação de peso nas pernas.
Duração : 26 min de fase activa

A LER ANTES DE QUALQUER UTILIZAÇÃO DO APARELHO

Acaba de adquirir um aparelho profissional eficiente e potente. É imperativo tomar o tempo necessário para familiarizar-se com o seu funcionamento.

1 - *Ler atentamente as instruções de utilização*

2 - *Antes da utilização, pôr o aparelho a carregar* *(ver a página seguinte)*

3 - *Testar o seu aparelho sobre os quadríceps consoante o procedimento de teste rápido explicado abaixo*

TESTE DE FUNCIONAMENTO RÁPIDO

TESTAR O SEU APARELHO NOS QUADRÍCEPS

1 - *Pegue uma das metades do cinto e aplique uma camada de creme nos eléctrodos integrados* ***(foto III-E página 3)***.

2 - *Ligue-a ao primeiro canal*
(2 fichas da mesma cor nas 2 outras fichas de cor idêntica).

3 - *Ligue o aparelho com a tecla* ⏻ *e pressione 6 vezes seguidas o botão"***OK***"*.

4 - *Aumente progressivamente a potência neste canal.*

5 - *Uma vez este percurso de descoberta realizado, ficará a par da sua capacidade a utilizar as performances do aparelho.*

I. CARREGAMENTO DA BATERIA

O aparelho está equipado com baterias recarregáveis. Convém, portanto, logo após a aquisição, colocá-lo a carregar durante 12 horas, ligando o módulo estimulador à alimentação eléctrica. Durante o carregamento das baterias, não é possível utilizar o aparelho. Em caso de inactividade prolongada do aparelho, convém colocar as baterias a carregar durante 12 horas uma vez a cada 4 meses. Quando as baterias estão descarregadas, o aparelho entra automaticamente em modo standby, a fim de protegê-las contra descargas abusivas.
Para pôr o aparelho a carregar, conecte o carregador fornecido ao aparelho ***(foto I-E, página 2)***

Exibição da carga da bateria

Durante o carregamento da bateria, o ícone de pilha é exibido 1/3 cheio, de seguida, 2/3 cheio, e depois, 3/3 cheio para mostrar a o estado da carga em curso. A contagem regressiva do tempo de carregamento de 12 a 00 começa.
Após o carregamento, o número 00 é exibido à esquerda do ícone de cronómetro.
O ícone de pilha aparece 3/3 cheio.
Quando o carregador é desconectado, o ecrã apaga-se.
Quando o ícone de pilha aparece vazio, é sinal de que a bateria está descarregada.

II. FUNCIONAMENTO DO APARELHO

ETAPA 1: Exibição - Colocação sob tensão

ATENÇÃO A a APOSTA A CAMINHO do VOSSO APARELHO:
Realizem um apoio resumidamente máximo de 1 segundo sobre ⏻.
Todos os pictogramas aparecem a piscar durante 3 segundos. De seguida, os músculos anteriores põem-se a piscar.
Se apoia demasiado muito tempo sobre o botão, o vosso ecrã cintilará e indicar-vos -á a totalidade pictogrammes que contem.
Para parar-o, apoiam resumidamente sobre. ⏻.

ETAPA 2: Selecção da(s) zona(s) musculare(s) a estimular

• Escolha da 1ª zona muscular:
O ecrã exibe 01, o que significa que propõe escolher uma primeira zona muscular.
- *Se desejar escolher os músculos anteriores, validar com a tecla "***OK***".*
- *Se desejar escolher os músculos posteriores, pressionar a tecla ▷.*
- *Se desejar retornar aos músculos anteriores, pressionar a tecla ◁.*

Se tiver escolhido os músculos anteriores: a 1ª zona muscular inferior põe-se a piscar: quadríceps.
Se tiver escolhido os músculos posteriores: a 1ª zona muscular inferior põe-se a piscar: gémeos.
Pressionar a tecla ▷ para subir e fazer desfilar as diferentes zonas musculares.
Para voltar atrás, pressionar a tecla ◁.
*Uma vez o grupo muscular escolhido, validar com a tecla "***OK***".*

• Escolha da 2ª zona muscular :
Os pictogramas começam a piscar novamente e o ecrã exibe 02.
O ecrã propõe escolher uma 2ª zona muscular:
*Para escolher uma 2ª zona muscular , seleccionar novamente os músculos anteriores ou os músculos posteriores e validar com "***OK***". Escolher novamente uma outra zona muscular e validar com "***OK***".*
Se preferir exercitar apenas uma zona muscular, pressionar a tecla ◁ e passar à etapa 3.
A(s) zona(s) muscular(es) seleccionada(s) aparece(m).

ETAPA 3 : Selecção do programa

Os programas da esquerda (programas DESPORTO) aparecem a piscar.
Se desejar escolher um dos **programas DESPORTO**, *validar com "***OK***".*

Se preferir um dos **programas SAÚDE** *, pressionar a tecla* ▷ *e validar com "***OK***".*

Fazer os programas desfilar pressionando a tecla ▷ *. O ecrã exibe o 1° pictograma na parte inferior e, simultaneamente, na parte superior, o número de programa correspondente.*
Para voltar atrás, pressionar a tecla ◁ *.*

Nesse estágio, já terá escolhido a(s) zona(s) muscular(es) a estimular e o programa.

ETAPA 4: Escolha da "Fase de aquecimento" **+** ***e opção*** **ALT SIM**

*(unicamente para os programas PG02 a PG07)***.**

O pictograma ***"FASE DE AQUECIMENTO"*** *aparece a piscar na parte superior à direita.*
O ecrã propõe uma fase de aquecimento antes de iniciar a fase activa do programa.
*Se desejar seleccioná-la, pressionar "***OK***", caso contrário, pressionar a tecla* ◁ *e validar com "***OK***" (o que a fará desaparecer do ecrã).*
De seguida, o pictograma ALT SIM *põe-se a piscar.*
Para seleccionar ***"ALT"****, pressionar a tecla* ◁ *. Para seleccionar* ***"SIM"****, pressionar a tecla* ▷ *. De seguida, validar com "***OK***".*
Se nenhuma escolha for efectuada, o modo ***"SIM"*** *impor-se-á por defeito por intermédio da tecla "***OK***".*
Se a fase de aquecimento tiver sido seleccionada, ***"SIM"*** *será exibido no início do programa, pois a fase de aquecimento ocorre obrigatoriamente em modo simultâneo.*

O ecrã exibe : *lo nível das baterias, o tempo de duração da fase (contagem por minuto), o ícone de cronómetro, a opção* ***"ALT"*** *ou* ***"SIM"*** *e a fase de aquecimento, se tiverem sido seleccionadas.*

O pictograma do programa escolhido se acende, a(s) zona(s) muscular(es) escolhida(s) põem-se a piscar em alternância.

ETAPA 5 : Iniciar o treino - Ajuste das intensidades

De seguida, pressionar os botões **+** *das teclas de intensidade correspondentes aos cabos conectados aos seus eléctrodos ou ao seu cinto para iniciar o programa.*
Se a pilha estiver fraca, é recomendável não iniciar o programa.
O nível da(s) potência(s) aparece(m) na parte inferior do ecrã. As intensidades variam durante o treino de acordo com o conteúdo do programa.
*Uma pressão longa da tecla "***C***" faz com que a potência caia rapidamente a 0.*

- ***Desenrolar do programa :***

*• Utilização da tecla "***C***" (Clear) :*
*Durante o programa, a pressão da tecla "***C***" zera o tempo da fase em curso. A fase seguinte tem início, excepto se tratar-se do fim do programa. Nesse caso, esta tecla permite voltar à escolha da 1° zona muscular (como no fim normal de um programa).*

• Desconexão dos eléctrodos durante o programa:
Se um dos eléctrodos desconectar-se, o canal em questão volta a 00 *e fica a piscar durante 30 segundos antes do* 00 *definitivo.*
Durante estes 30 segundos, é possível reconectar o(s) eléctrodo(s) e repor as potências no nível desejado.

ETAPA 6: Fim do programa - Paragem em curso
No final do treino, o ecrã propõe começar um novo treino exibindo intermitentemente os músculos anteriores para escolher a 1° zona muscular. Reiniciar o procedimento de programação, se desejar treinar uma outra zona muscular.
Caso contrário, pressionar a tecla ⏻ *para parar.*
O aparelho entra em modo standby após 5 minutos de inactividade.

Recomendações :
ESCOLHA RELATIVA AOS MÚSCULOS SUPERIORES E AOS MÚSCULOS INFERIORES
Os programas dos músculos superiores e os programas dos músculos inferiores comportam certas diferenças. É recomendável não seleccionar os músculos superiores com os músculos inferiores, pois, nesse caso, o aparelho priorizará o trabalho dos músculos superiores, diminuindo sensivelmente o rendimento do trabalho dos músculos inferiores.

III. UTILIZAÇÃO DO APARELHO

A / A FUNÇÃO ELÉCTRODOS

Esta função permite utilizar os eléctrodos adesivos ligando-os ao aparelho.

ETAPA 1 : *Pegar os eléctrodos e retirar delicadamente o suporte que protege cada um deles. Humedecê-los um a um, espalhando com as pontas dos dedos algumas gotas de água sobre o gel adesivo, e esperar 2 minutos* ***(esquema I-A, página 2)****.*

ETAPA 2 : *Posicionar os eléctrodos no corpo consoante o esquema* ***II-A ou B ou C, página 2*** *:*
As posições dos eléctrodos são fornecidas a título indicativo.

Posicionar os eléctrodos de acordo com o programa escolhido.
Importante : para uma utilização ideal, ler atentamente todas as páginas, tomando em conta os exemplos de utilização *(fotos II, página* 2).

Exemplos de utilização :
B = ficha do canal B (azul), C = ficha do canal C (laranja)

A - Peitorais
1 - Grande peitoral
Não posicionar os eléctrodos sobre a área cardíaca

B - Ombrosb
2 - Deltóide médio
3 - Posterior
4 - Anterior

C - Trapézios
9 - Trapézio superior
10 - Trapézio médio

SUP : membros superiores - INF : membros inferiores

ETAPA 3: *Pegar o conector (CEV4 ou CEV8 de acordo com o modelo)* ***(foto I-B, página 2)*** *e ligá-lo:*
1° - aos eléctrodos ***(foto I-C, página 2)****.*
2° - e, de seguida, ao aparelho ***(foto I-D, página 2)****.*

ETAPA 4: *O módulo estimulador é conectado aos eléctrodos graças ao conector CEV4 constituído por 4 (ou 2) grupos de 2 cabos de 1 m de comprimento terminados por 2 grupos de 2 fichas de ligação.*
O seu ***SPORT-ELEC®*** *pode ser fixado ao lado avesso da roupa ou à roupa de baixo graças à pinça clip.*

ETAPA 5 : *Pôr o seu aparelho a funcionar consoante o procedimento de "****Funcionamento do aparelho****" descrito precedentemente no parágrafo II.*
As contracções devem ser firmes mas nunca devem provocar a dor. Se sentir uma sensação desagradável a nível dos eléctrodos : trazer de volta os botões de potência para o mínimo, deslocar o ou os eléctrodos e aumentar progressivamente a potência de novo. As regulações tendo sido optimizadas desta maneira, deixar o seu aparelho trabalhar durante toda a duração do programo.

ETAPA 6 : *Uma vez o programa terminado, desligar os eléctrodos do conector (CEV4 ou CEV8), e este último do aparelho. De seguida, descolar delicadamente os eléctrodos, humedecê-los ligeiramente com algumas gotas de água e reinstalá-los cuidadosamente no suporte. Guardar os eléctrodos adesivos num saco*

num local fresco (gaveta de legumes do frigorífico, por exemplo).

B / A FUNÇÃO CINTO

O cinto multifunções pode ser utilizado inteiro ou separado em 2 metades.
A utilização do cinto inteiro convém aos abdominais, glúteos e lombares.
Quando soltas, as 2 metades podem ser utilizadas para o trabalho dos braços, coxas e pantorrilhas (gémeos).
O cinto multifunções está equipado com eléctrodos integrados nos quais o creme ***SPORT-ELEC®*** *deve ser aplicado.*
O creme favorece o contacto entre os eléctrodos e a pele. As suas propriedades massajantes e electrocondutoras melhoram o conforto de utilização e a eficiência da estimulação. A nata pode ser utilizada igualmente em massagem única sobre o corpo. Se deseja racheter da nata, encomenda - directamente ao 00.33 (0)2.32.96.50.50 ou sobre o nosso sítio Internet www.sport-elec.com ou dirige ao vosso revendedor habitual

O cinto não pode ser utilizado sem o creme fornecido.
Não utilizar outros cremes que aquele que é fornecido pela ***SPORT ELEC® Institut****.*

PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO CREME

- **Em caso de alergia, suspender a aplicação do creme.**
- **Não ingerir.**
- **Não deixar ao alcance das crianças.**
- **Em caso de contacto com os olhos, lavar com água.**

APRESENTAÇÃO DO CINTO :

- ***Lado exterior : (foto III- A, página 3)***
  1 - *Agrafos centrais* **2 -** *Porta-cabos* **3 -** *Fichas de ligação* **4 -** *Banda de velcro*
- ***Lado dos eléctrodos : (foto III- B, página 3)***
  4 eléctrodos integrados

ETAPA 1 : Ligação e posicionamento do cinto.

1 - *Verificar se o seu aparelho* ***SPORT-ELEC®*** *encontra-se PARADO.*

2 - *Pegar o conector (CEV4 ou CEV8)* ***(foto I- B, página 2)*** *e ligá-lo :*
- *1° - Às fichas do cinto por grupo de cor* ***(foto III- C, página 3)****.*
- *2° - E, de seguida, ao aparelho* ***(foto III- D, página 3)****.*

3 - *Aplicar uma espessa camada de creme de massagem electrocondutor sobre a zona escolhida e, depois, sobre os eléctrodos integrados ao cinto* ***(parte em relevo - foto III- E, página 3)***

4 - *Posicionar o cinto inteiro ou as 2 metades na(s) zona(s) a estimular e ajustá-lo(as) com o auxílio das bandas de velcro de forma que os eléctrodos integrados fiquem correctamente em contacto com a pele* ***(fotos IV, página 3 : A - abdominais, B - costas, C - braços, D - coxas, E - pantorrilhas, F - dorsais).***

Não hesite em deslocar a cintura ligeiramente para a esquerda ou para a direita (tenha o cuidado de verificar se o aparelho está desligado) de forma a sentir as contracções na totalidade da tira abdominal.

Se um eléctrodo lhe magoar ou se sentir algum formigueiro, desligue o aparelho e verifique se o eléctrodo está bem coberto com creme.

ASTÚCIA : *Posicionamento do cinto inteiro : Para o posicionamento ideal do cinto inteiro, cruzar as 2 bandas e prender as 2 extremidades na parte de velcro exterior* ***(fotos V - A e B, página 2).***
Posicionamento de uma das metades do cinto no braço :
Ajustar a metade do cinto ao tamanho da volta do seu braço antes de colocá-la, recomeçando, se necessário, para ajustá-la melhor ***(fotos V - C e D, página 2).***

ETAPA 2: Início do treino com a função cinto

*Uma vez a ligação do aparelho concluída, basta instalar-se confortavelmente e accioná-lo consoante o procedimento de "**Funcionamento do aparelho**" descrito anteriormente no parágrafo II.*

ETAPA 3: Paragem do treino com a função cinto

Ao final do programa, desligar o aparelho do conector (CEV4 ou CEV8) e este último do cinto.
Retirar o excesso de creme dos eléctrodos integrados com um pano húmido e secá-los.

IV. CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO

O aparelho é recomendado aos fisioterapeutas no âmbito da reeducação funcional

ADVERTÊNCIAS :
Evite utilizar enquanto conduzir, andar na rua, trabalhar com máquinas ou andar de bicicleta.
Não utilizar o aparelho de electromusculação em ambientes húmidos, quartos de banho e saunas, nem tampouco próximo de máquinas eléctricas ligadas à rede eléctrica e à terra ou de canalizações ligadas à terra. A conexão simultânea de um paciente a um aparelho de cirurgia de alta frequência pode provocar queimaduras nos pontos de contacto dos eléctrodos do estimulador e eventualmente danificá-lo. O funcionamento à proximidade imediata de um aparelho de terapia de ondas curtas pode provocar instabilidades da potência de saída do estimulador.

RECOMENDAÇÕES :

É favor respeitar a regulamentação nacional ao eliminar este produto, uma vez findo o seu tempo de vida útil.

Para isso, depositá-lo num local previsto com esta finalidade
de maneira a assegurar uma eliminação segura e sem prejuízos ao meio ambiente.

PRECAUÇÕES DE UTILIZAÇÃO
* Não utilizar o aparelho no rosto
* Não deixar o aparelho ao alcance das crianças
* Pedir conselho ao seu médico :
  - em caso de implantes electrónicos ou metálicos de modogeral (pinos, etc.)
- em caso de doenças de pele (ferimentos, etc.)

CONTRA-INDICAÇÕES

Não utilizar o aparelho *SPORT-ELEC*®:
* Sobre a área cardíaca
* Se for portador de um estimulador cardíaco (pacemaker)
* Em caso de gravidez
* Após o parto, esperar 6 semanas antes da utilização
* Em caso de patologia neuromuscular
* Em caso de patologia hemorrágica

CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO
- É possível recomeçar o ciclo de um dos programas numa outra zona muscular ou mudar de programa conservando a mesma zona muscular, sem exceder 40 min diários de utilização por zona muscular.
- Para uma utilização ideal, inspirar-se nos esquemas reproduzidos nesta brochura.
- O módulo estimulador e os cabos do aparelho podem ser limpos com um pano embebido em solução desinfectante (tipo Mercryl) diluída em água a 1/10.
- Os eléctrodos adesivos podem ser reidratados antes e depois da utilização com um agente desinfectante (ex.: Hexomedine)
- Os eléctrodos adesivos devem ser repostos no suporte e conservados num local fresco entre +5°C e +10°C.
- Os eléctrodos adesivos possuem um tempo de vida útil de aproximadamente 40 utilizações. É possível encomendá-los directamente à sede da empresa ou
junto ao seu revendedor habitual. SPORT-ELEC® Institut - 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE- 00.33 (0)2.32.96.50.50 - FRANÇA - www.sport-elec.com

CONSELHOS DE MANUTENÇÃO E LIMPEZA DO CINTO.

- AVISO: A máquina de lavar roupa e água em abundância, o secador e ferro de engomar são proibidos.
- Não limpar a seco
- Não utilizar lixívia
- Limpar o cinto com uma esponja húmida embebida com um detergente e enxugar com um pano seco
- Limpar o módulo estimulador com um pano embebido em solução desinfectante (tipo Mercryl) diluída em água a 1/10.
- Limpar os eléctrodos com uma mistura de água/detergente hipoalergénico e enxaguar bem.

CONTROLO DE SEGURANÇA
A cada 24 meses, é preciso controlar os seguintes pontos :
1 - Verificar a eventual presença de degradação superficial do material
2 - Verificar o bom funcionamento do aparelho :
* legibilidade das informações inscritas sobre o móduloestimulador
* estado do comutador, contactor
3 - Medir os valores eléctricos :
* com uma carga de 500 ohms, a corrente não deve exceder 100 V.
4 - Verificar a fiabilidade dos acessórios :
* eléctrodos adesivos em bom estado de utilização (sem rasgos ou vícios de material)
* bom estado dos cabos dos eléctrodos adesivos.

V. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

APARELHO :	
Tipo de corrente	*Bifásica*
Número de programas	*8 programas "DESPORTO" - 6 programas "SAÚDE"*
Número de variações de programas (ou fases)	*344*
Número de saídas independentes reguláveis	*4*
Intensidade máxima com uma carga de 500 Ω / canal	*100 mA / 500 Ohms / canal*
Faixa de frequência	*De 0,25 a 160 Hz*
Faixa de largura de impulso	*De 70 a 360 µs*
Alimentação 4,8 V - 1300 mAh	*Baterias recarregáveis Ni-MH*
Alimentação eléctrica THA239025 Utilizar unicamente a alimentação de rede fornecida com o aparelho.	*Cl II* *230 VAC / 50 Hz - 9 VAC 250 mA (EN 60601-1)*
Dimensões e peso do aparelho	*80 x 160 x 35 mm - 980 g*
Paragem automática após cada programa	*Sim*
Segurança de accionamento	*100%*
Temperatura de armazenamento *Humidade relativa*	*0°C a + 45°C* *10% a 90%*
Temperatura de utilização *Humidade relativa*	*+ 5°C a + 45°C* *20% a 65%*
Classificação tipo BF	Type BF
Atenção : ler atentamente as instruções de utilização	
Normas CE relativas aos aparelhos médicos.	CE *0459 (Directive 93/42/CEE)*
RoHS : Estas unidades estão livres dos materiais provavelmente ter um impacto negativo no ambiente.	**RoHS** *(2002/95/EC)*
Garantia	*2 anos*

CINTO :
- Tamanho único (cerca de 150 cm de comprimento) / (isto é, 2 metades de 75 cm).
- Peso : 150 g
- Tecido s : poliéster laminado sobre espuma
- Eléctrodos integrados: silicone carbonado.

CREME :
- electrocondutor.
- 75 ml / 2.54 fl Oz
- CE (76/768/ EEC) PRODUTOS COSMÉTICOS
- referência fabricante : VC 57B/53-148

Eléctrodos adesivos hidrófilos e hipoalergénicos : 89 x 50 mm

CE *(93/42/ EEC)*

GARANTIA :

O cinto, o creme e os eléctrodos destinam-se à utilização pessoal.
Por razões de higiene, estes elementos não podem ser devolvidos nem trocados

Made in P.R.C

Omschrijving van het apparaat
MULTISPORT PRO (4 kanalen)

Linkertoets :
terug naar vorige selectie of keuze van andere functie

OK toets :
bevestigingstoets na iedere keuze

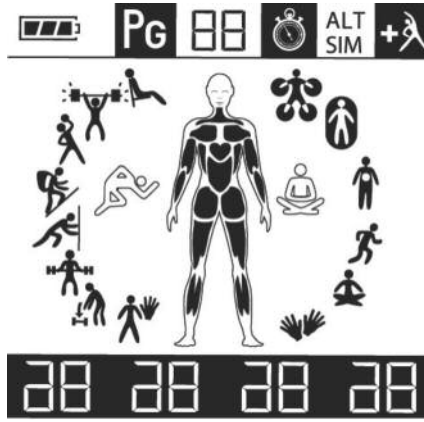
C toets (clear) :
Terug na bevestiging

Rechtertoets :
selectie van functies (programmes, spierzones.)

ON/OFF toets :
Schakelt het apparaat in of uit

4 Vermogentoetsen :
+ : ik voer het vermogen op / niveau 1 t/m 30
- : ik verminder het vermogen / niveau 30 t/m 1

Omschrijving van het scherm



Niveauweergave van de batterijen

PG 01 **Weergave van gekozen programmanummer**

Weergave van tijdsaftelling

ALT **Optie afwisseling van spieren** *(keuze mogelijk op de programma's PG01 t/m PG08).*
U kiest ervoor om twee spiergroepen afwisselend te laten werken.

SIM **Optie gelijktijdige stimulering van spieren** *(standaard keuze).*
U kiest ervoor om twee spiergroepen gelijktijdig te laten werken.

Warming-upfase wel of niet geactiveerd

Sportprogramma's

Gezondheidsprogramma's

Les programmes

SPORTPROGRAMMA'S

PG 01 ***Voorbereiding van de huid***

Verlaagt de impedantie van de huidbarrière. Bereidt de huid voor op de stroomverspreiding van de programma's.
Tijdsduur : 2 min actieve fase

PG 02 ***Herstel van het spiervolume***

Dit programma voorkomt en bestrijdt het verlies van het spiervolume dat over het algemeen wordt veroorzaakt door het niet gebruiken van een ledemaat of na een periode waarin u niet hebt kunnen bewegen.
Tijdsduur : 40 min actieve fase + 6 min uitrusten

PG 03 ***Versterking van het spiervolume***

Dit programma mag alleen worden toegepast op spieren van normale omvang. Met PG04 en PG05 kunt u de kracht van de spieren versterken.
Tijdsduur : 20 min actieve fase + 6 min uitrusten

PG 04 ***Spierweerstand***

Het stimulerende frequentiebereik is bedoeld om het ondersteunende vermogen van belangrijke spierinspanningen te vergroten.
Tijdsduur : 30 min actieve fase + 6 min uitrusten

PG 05 ***Spieruithoudingsvermogen***

Na verkrijging van ondersteuning van belangrijke spierinspanningen door PG04 zorgt het programma PG05 ervoor om langdurige spierinspanningen van sterke intensiteit te ondersteunen door maximale stimulering van de langzame vezels.
Tijdsduur : 30 min actieve fase + 6 min uitrusten

PG 06 ***Spieronderhoud***

Met dit programma kunt u het resultaat wat uithoudingsvermogen, weerstand en spiervolume in stand houden.
Tijdsduur : 30 min actieve fase + 6 min uitrusten

PG 07 ***Explosieve kracht***

Dit programma is het logische vervolg op PG03 en PG04. U kunt hiermee de maximale spierkracht bereiken door stimulering van de vezels op zeer hoge snelheid, voor een maximale intensiteit van de spiersamentrekking. Tijdsduur : 30 min actieve fase + 6 min uitrusten

GEZONDHEIDPROGRAMMA'S

PG 08 ***Uitrusten***

Dankzij het aftasten van de frequenties tussen 0,5 en 8 Hz, zorgt dit programma ervoor dat de spieren sneller uitrusten door ontspannende, endorfine-achtige effecten en door toename van het bloedvolume.
Tijdsduur : 20 min actieve fase

PG 09 ***Massage***

Dit programma bestaat uit gemoduleerde frequenties tussen 3 en 10 Hz voor een optimaal masserend effect.
Tijdsduur : 20 min actieve fase

PG 10 ***Myorelaxing***

Dankzij het aftasten van de frequenties tussen 0,25 en 3,5
Hz zorgt dit programma ervoor dat de spieren zich sneller ontspannen.
Tijdsduur : 20 min actieve fase

PG 11 ***Actief uitrusten***

Dit programma moet direct na intensieve inspanningen gebruikt worden. Alle frequenties die door PG11 worden geproduceerd zorgen ervoor dat de spierwerking na de inspanning wordt gehandhaafd en bevordert de toename van het bloedvolume en de aanmaak van endorfine.
Iedere frequentiereeks wordt afgewisseld met een ontspannend effect.
Tijdsduur : 30 min actieve fase

PG 12 ***TENS***

Pijnstillend programma dankzij een elektrische neurostimulatie door de huid, overgebracht door voelsensoren die plaatselijk de transmissie van pijnprikkels afremmen. De elektrodes dienen op de pijnlijke plaats te worden aangebracht.
Tijdsduur : 20 min actieve fase

PG 13 ***Endorfine***

Dankzij het aftasten van frequenties tussen 40 en 160 Hz, zorgt dit programma voor een efficiënte verlichting van spierpijn (spanning).
Tijdsduur : 20 min actieve fase

PG14 ***Vascularisatie***

Dit programma wordt voor verlichting van zwaar gevoel in de benen.
Tijdsduur : 26 min actieve fase

LEES DIT VOORDAT U HET APPARAAT GEBRUIKT

U hebt een apparaat met professionele werking en kracht gekocht.
Neem de tijd om de werking ervan te ontdekken.

1 - *Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig*

2 - *Voor gebruik, het apparaat eerst opladen* *(zie volgende bladzijde)*

3 - *Test uw apparaat op uw vierhoofdige dijspier volgens de snelle testprocedure hieronder*

SNELLE WERKINGSTEST

TEST UW APPARAAT OP UW DIJSPIER

1 - *Neem een halve ceintuur, breng een laag crème aan op de ingebouwde elektroden* ***(foto III-E bladzijde 3)***.

2 - *Schakel het apparaat in op het eerste kanaal*
(2 contacten van dezelfde kleur op 2 andere contacten van dezelfde kleur).

3 - *Zet het apparaat aan met de toets* ⏻ *en druk 6 keer achter elkaar op de knop "***OK***".*

4 - *Laat het vermogen op dit kanaal geleidelijk toenemen.*

5 - *Als u deze ontdekkingsprocedure hebt uitgevoerd, kent u uw capaciteit om het werkingsvermogen van uw apparaat te gebruiken.*

I. OPLADEN VAN DE BATTERIJEN

Het apparaat bevat oplaadbare batterijen, direct na aankoop moeten deze 12 uur worden opgeladen door het kastje op het stopcontact aan te sluiten. Het is niet mogelijk het apparaat te gebruiken tijdens het opladen van de batterijen. Als u het apparaat niet gebruikt, moet u de batterijen om de 4 maanden 12 uur opladen. Het apparaat schakelt automatisch in de waakstand over als de batterijen leeg zijn, zodat deze beschermd worden tegen verkeerde ontlading. Om het apparaat weer op te laden, moet u de oplader die met het apparaat wordt meegeleverd op het stopcontact aansluiten ***(foto I-E bladzijde 2)***

Aanduiding van lading van batterijen

Tijdens het opladen van de batterijen, de batterijweergave is voor 1/3 , zichtbaar, dan voor 2/3 en dan voor 3/3 om de vordering van de oplading aan te duiden. En begint de aftelling van de laadtijd van 12 t/m 00.
Wanneer het apparaat is opgeladen, wordt het cijfer 00 links van het stopwatchicoon weergegeven. Het batterij-icoon wordt voor 3/3 weergegeven.
Als de stekker uit het stopcontact wordt getrokken, gaat het scherm uit.
Als de batterij leeg is , betekent dit dat de batterij ontladen is.

II. IN WERKING STELLING VAN HET APPARAAT

STAP 1 : Weergave - Inschakeling

AANDACHT VOOR DE IN WERKING INZET (rode toets)
verwezenlijkt kortom een maximumsteun van 1 tweede op
Alle iconen verschijnen en knipperen 3 seconden lang, dan knipperen de spieren aan de voorkant.
Als u een lange steun verwezenlijkt, flikkert uw scherm en wijst u het geheel van de pictogrammen die hij bevat.
Om het apparaat tegen te houden, steunt kort op
Of om in men terug te komen

STAP 2 : Keuze van de stimulering van de spierzone(s)

• Keuze van de 1e zone :
Het scherm geeft 01 weer, dit betekent dat u de eerste spierzone kunt kiezen.
- *Als u spieren aan de voorkant wilt kiezen , bevestig dan met de "**OK**" toets.*
- *Als u de rugspieren wilt kiezen, druk dan op de ▷ toets.*
- *Als u wilt terugkeren naar de spieren aan de voorkant, druk dan op de ◁ toets*

Als u gekozen hebt voor de spieren aan de voorkant: de 1e spierzone onder knippert : dijspieren.
Als u gekozen hebt voor de rugspieren: de 1e spierzone onder knippert : tweelingspier (kuiten).
Druk op de ▷ toets om naar boven te gaan en de verschillende spierzones te laten voorbijgaan.
Om terug te gaan, druk op de ◁ toets.
*Als u een spiergroep gekozen hebt, bevestig dan met de "**OK**" toets.*

• Keuze van de 2e zone :
De iconen knipperen allemaal opnieuw en het scherm geeft 02 weer.
Het scherm vraagt u een 2e spierzone te kiezen :
*Om een 2e spierzone te kiezen, bevestigt u opnieuw de spieren aan de voorkant of de rugspieren met de "**OK**" toets. Kies nog een andere spierzone en bevestig met "**OK**".*
Als u maar één spierzone wilt kiezen, druk dan op de ◁ toets en ga verder met stap 3.
De gekozen spierzone(s) wordt (worden) weergegeven.

STAP 3 : Programmakeuze

De linkerprogramma's (SPORT programma's) worden knipperend weergegeven.
*Als u de SPORT programma's kiest, bevestigen met "**OK**".*

*Als u de GEZONDHEID programma's wilt kiezen, druk op de ▷ toets en bevestig met "**OK**"*

Laat de programma's voorbijgaan door op de ▷ toets te drukken. Het scherm begint met de weergave van de 1e icoon onder en geeft tegelijkertijd aan de bovenkant het overeenkomende programmanummer weer.
Als u terug wilt keren, druk dan op de ◁ toets.

In dit stadium hebt u dus de spierzones gekozen die u wilt stimuleren en het programma.

STAP 4 : Keuze van "Warming-upfase" ***en optie*** ALT SIM

(alleen voor de programma's PG02 t/m PG07)

*De **"WARMING-UPFASE"** icoon knippert rechtsboven.*
Het scherm stelt u een warming-upfase voor voordat u met de actieve programmafase begint.
*Om de warming-up de kiezen, drukt u op "**OK**", druk anders op de ◁ toets en bevestig met "**OK**" (de icoon verdwijnt van het scherm).*
Daarna knippert de ALT SIM icoon.
*Om **"ALT"** (afwisselend) te kiezen, druk op de ◁ toets, om **"SIM"** (gelijktijdig) te kiezen, druk op de ▷ toets, dan bevestigen met "**OK**".*
*Als geen enkele keuze wordt gemaakt, wordt standaard SIM ingeschakeld door de "**OK**" toets.*
*Als u de warming-upfase hebt gekozen, wordt **"SIM"** bij het begin van het programma weergegeven want de warming-upfase is verplicht in de gelijktijdige stand.*

Het scherm geeft weer : *het batterijenniveau, de tijdsduur van de fase (aftelling per minuut), de stopwatchicoon, de ALT of SIM keuze en de warming-upfase als u die gekozen hebt.*

De gekozen programma-icoon wordt weergegeven en de gekozen spierzone(s) knippert (knipperen) afwisselend.

STAP 5 : • Start het apparaat - Instelling van de intensiteit

Druk daarna op de + knoppen van de intensiteittoetsen die overeenkomen met de draden die zijn aangesloten op uw elektroden of op uw ceintuur om het programma te starten.
Als de batterij bijna leeg is, wordt aangeraden geen programma te starten.
Het vermogenniveau wordt onder in het scherm weergegeven. De intensiteit varieert tijdens de sessie afhankelijk van het programma.
*Als u lang op de "**C**" toets drukt, brengt u het vermogen snel weer terug naar 0.*

• Verloop van het programma :

*• Het gebruik van de "**C**" (Clear) toets :*
*Tijdens het programma, brengt een druk op de "**C**" toets tijdens het verloop van een fase de tijd van deze fase terug naar nul. De volgende fase begint dan, behalve als u aan het eind van het programma bent. In dat geval, kunt u met deze toets terugkeren naar de keuze van de 1e spierzone (net als bij een normale afloop van een programma).*

• Uitschakeling van de elektroden tijdens het programma :
Als een elektrode tijdens het programma uitgeschakeld wordt, gaat het gekozen kanaal terug naar 00 en knippert 30 sec lang voordat het weer voortdurend 00 aangeeft.
Tijdens de 30 sec, is het mogelijk om de elektrode(n) weer aan te sluiten en het vermogen weer op het gewenste niveau te zetten.

STAP 6 : Einde van het programma - Uitschakeling

Aan het einde van de sessie, stelt het scherm voor een nieuwe sessie te starten door de tegenoverliggende spieren te lagen knipperen om de 1e spierzone te kiezen. Begin de startprocedure opnieuw en ga door met een andere spierzone.
Druk anders op de ⏻ toets om te stoppen.
Het apparaat schakelt automatisch over op de waakstand als het 5 minuten lang niet gebruikt wordt.

Aanbevelingen :
KEUZE VAN BOVEN- EN ONDERSPIEREN
Er bestaat een verschil tussen de programma's voor de bovenspieren en die voor de onderspieren. Het wordt aanbevolen de bovenspieren niet samen met de onderspieren te kiezen, in dat geval geeft het apparaat namelijk voorrang aan de bovenspieren, en vermindert het flink het werkrendement op de onderspieren

III. GEBRUIK VAN HET APPARAAT

A / DE ELEKTRODENFUNCTIE

Met deze functie kunt u de zelfklevende elektroden gebruiken door ze op het apparaat aan te sluiten.

STAP 1 : *Neem de elektroden en verwijder voorzichtig de beschermlaag, bevochtig ze één voor één met de vingertoppen en een paar druppels water op de klevende gel en wacht 2 minuten* ***(schema I-A bladzijde 2).***

STAP 2 : *Plaats de elektroden op uw lichaam volgens het schema* ***II-A of B of C bladzijde 1 :***
De plaatsingen worden ter indicatie gegeven.

Plaats uw elektroden afhankelijk van het programma dat u hebt gekozen.
Belangrijk : voor een optimaal gebruik, lees iedere bladzijde aandachtig en houd rekening met de gebruiksvoorbeelden *(foto's II bladzijde 2)*.

Gebruiksvoorbeelden :
B = contact kanaal B (blauw), C = contact kanaal C (oranje)

A - Borstspieren	**B - Schouders**	**C - Monnikskapspier**
1 - Grote borstspier	*2 - Deltaspier midden*	*9 - Monnikskapspier boven*
De elektroden niet op de hartstreek plaatsen	*3 - Achter*	*10 - Monnikskapspier midden*
	4 - Voor	

SUP : bovenste ledematen - INF : onderste ledematen

STAP 3 : *Neem de stekker (CEV4 of CEV8 volgens het model)* ***(foto I-B bladzijde 2)*** *en sluit hem aan :*
1° - op de elektroden ***(foto I-C bladzijde 2)***
2° - en op het apparaat ***(foto I-D bladzijde 2)***

STAP 4 : *Het kastje wordt met de elektroden verbonden door middel van de stekker CEV4 die bestaat uit 4 (of 2) groepen van 2 draden met een lengte van 1m die uitlopen op 2 groepen van 2 aansluitcontacten.*
U kunt uw ***SPORT-ELEC®*** *aan de rand van uw kleding of ondergoed vastzetten met behulp van de klem.*

STAP 5 : *Zet het apparaat aan volgens de procedure* ***"In werking stelling van het apparaat"*** *die hierboven in paragraaf II wordt beschreven.*
Het samentrekken moet krachtig zijn, maar mag niet pijnlijk zijn. Indien u een onaangenaam gevoel heeft ter hoogte van de elektroden : zet de vermogensknoppen terug naar de minimumstand, verplaats de elektrode(s) en verhoog geleidelijk aan de sterkte. Laat het apparaat het hele programma afwerken wanneer de afstelling eenmaal optimaal is.

STAP 6 : *Als het programma afgelopen is, de stekker (CEV4 of CEV8) uit de elektroden halen en dan uit het apparaat.*

De elektroden voorzichtig losmaken, ze een klein beetje bevochtigen met enkele druppels water en ze weer zorgvuldig op hun bescherming plaatsen. Bewaar de zelfklevende elektroden in een plastic zak op een koele plaats (bijvoorbeeld in de groentelade van de koelkast).

B / DE CEINTUURFUNCTIE

De multifunctionele ceintuur kan in zijn geheel gebruikt worden of gesplitst worden in 2 halve ceinturen.
De hele ceintuur wordt op de buikspieren, de bilspieren, en de onderkant van de rug gebruikt.
Los van elkaar, kunnen de beide halve ceinturen om de armen, de dijbenen of de kuiten gebruikt worden.
*De multifunctionele ceintuur heeft ingebouwde elektroden waarop de **SPORT-ELEC®** crème wordt aangebracht. De crème bevordert het contact tussen de elektroden en de huid. De masserende en elektriciteitgeleidende eigenschappen verbeteren het gebruikscomfort en de werkzaamheid van de stimulering. De crème kan eveneens aangewend worden voor massage van het lichaam.*
Indien u crème wenst bij te kopen, kunt u deze rechtstreeks bestellen op het nummer +33 (0)2.32.96.50.50 of via onze website www.sport-elec.com of kunt u zich tot uw gebruikelijke verkoper richten.

⚠ Du kan ikke bruke beltet uten kremen som leveres sammen med den.
Ikke bruk en annen krem enn den som leveres av ***SPORT ELEC® Institut***.

VOORZORGSMAATREGELEN VOOR DE CRÈME

- *Bij allergische reactie de crème niet langer gebruiken.*
- *Niet inslikken.*
- *Buiten bereik van kinderen houden.*
- *Bij contact met de ogen met water spoelen.*

PRESENTATIE VAN DE CEINTUUR :

- ***Voorkant : (foto III- A bladzijde 3)***
  1 - *Middengespen* **2 -** *Opbergruimte draden* **3 -** *Aansluitcontacten* **4 -** *Klittenband*
- ***Kant van de elektroden : (foto III- B bladzijde 2)***
  4 ingebouwde elektroden

STAP 1 : Aansluiting en plaatsing van de ceintuur

1 - *Controleer of uw **SPORT-ELEC®** apparaat UIT staat.*

2 - *Neem de stekker (CEV4 of CEV8) **(foto I- B bladzijde 2)** en sluit hem aan :*
- *1° - Op de contacten van de ceintuur per kleurengroep **(foto III- C bladzijde 3)***
- *2° - En dan op het apparaat **(foto III- D bladzijde 3)***

3 - *Breng een dikke laag elektriciteitgeleidende, massagecrème aan op de gekozen zone en dan op de ingebouwde elektroden in de ceintuur **(de bolle kant - foto III- E bladzijde 3)***

4 - *laats de ceintuur of de 2 halve ceinturen op de te stimuleren zone(s) en pas hem (ze) aan met behulp van het klittenband zodat de ingebouwde elektroden goed contact maken met de huid.* ***(foto's IV bladzijde 3 : A - buikspieren, B - rug, C - armen, D - dijbenen, E - kuiten, F - rugspieren).***
Aarzel niet de gordel enigszins naar links of rechts te verplaatsen (controleer of het apparaat uit staat) om het samentrekken van de spieren op de gehele buikband te voelen.

Indien een elektrode pijn veroorzaakt of wanneer u tintelingen voelt, moet u het apparaat uitschakelen en controleren of de elektrode goed met crème ingesmeerd is.

TIP : *Plaatsing van de hele ceintuur : om de hele ceintuur zo goed mogelijk te plaatsen, kruist u de 2 banden zodat u de twee uiteinden op het klittenband aan de buitenkant kunt plaatsen* ***(foto's V - A, B bladzijde 2).***

Plaatsing van de halve ceintuur om de arm : Stel de halve ceintuur in op de afmeting van uw armomtrek voordat u hem aantrekt en begin eventueel opnieuw om hem zo goed mogelijk passend te maken ***(foto's V - C, D bladzijde 2).***

STAP 2 : Inschakeling van de ceintuurfunctie

Zodra de aansluiting van uw apparaat klaar is, installeert u zich comfortabel en zet u het apparaat aan volgens de procedure in ***"In werking stelling van het apparaat"*** *die hierboven in paragraaf II wordt beschreven.*

STAP 3 : Stopzetten van de ceintuurfunctie

Als het programma is afgelopen, trekt u de stekker (CEV4 of CEV8) uit het apparaat en uit de ceintuur. Verwijder de overtollige crème van de ingebouwde elektroden met een met water bevochtigd doekje en droog ze af.

IV. GEBRUIKSTIPS

Het apparaat wordt aanbevolen voor fysiotherapeuten in het kader van functionele revalidatie..

WAARSCHUWINGEN :

Niet gebruiken tijdens het autorijden of het bedienen van machines.
Uw elektrische spiertrainer apparaat niet gebruiken in een vochtige omgeving zoals de badkamer, de sauna of in de buurt van elektrische machines die op het stopcontact zijn aangesloten en geaard zijn, en ook niet vlakbij geaarde buizen. Gelijktijdige aansluiting van een patiënt op een chirurgisch apparaat met hoge frequentie kan brandwonden veroorzaken op de contactplaatsen met de elektroden van de stimulator en de stimulator kan beschadigd worden.
De werking vlakbij een apparaat voor korte golftherapie kan het uitgaand vermogen van de stabilisator onstabiel maken.

AANBEVELINGEN :

Als u het apparaat wegdoet aan het einde van zijn levensduur, houd u dan aan de nationale regelgeving.Wij verzoeken u vriendelijk om het apparaat op een daarvoor bestemde plaats weg te werpen zodat de verwijdering op milieuvriendelijke manier plaatsvindt.

VOORZORGSMAATREGELEN

* *Het apparaat niet op het gezicht gebruiken*
* *Buiten bereik van kinderen houden*
* *Vraag advies aan uw arts :*
  - *indien u algemene elektronische of metalen implantaties hebt (pen, enz.)*
  - *in geval van huidziekte (wonden)*

CONTRA-INDICATIES

De *SPORT-ELEC*® niet gebruiken :

* *Op de hartstreek*
* *Wanneer u een pacemaker draagt*
* *Bij zwangerschap*
* *Na de bevalling: 6 weken wachten met gebruik*
* *Bij neuromusculaire ziekte*
* *Bij bloedingsziekte*

GEBRUIKSTIPS

- Het is mogelijk de cyclus van programma's op een andere spierzone opnieuw te starten of van programma te veranderen op dezelfde spierzone, maar u mag het apparaat niet langer dan 40 minuten per spierzone per dag gebruiken.
- Voor een optimaal gebruik, laat u inspireren door de schema's in deze brochure.
- Het kastje en de snoeren van het apparaat kunnen gereinigd worden met een doek gedrenkt met een ontsmettende oplossing (zoals een chloorhexidine oplossing) met 1/10 opgelost in water.
- De zelfklevende elektroden moeten voor en na gebruik met een ontsmettend middel bevochtigd worden (bijv.: Hexomedine)
- De elektroden moeten weer op hun bescherming geplaatst worden en bewaard worden op een koele plaats tussen +5°C en+10°C.
- De zelfklevende elektroden hebben een levensduur van ca. 40 maal, bestel gerust nieuwe elektroden direct bij het hoofdkantoor, of bij uw gebruikelijke verkoper.
sport-elec® Institut - BP35 - 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE- +33 (0)2.32.96.50.50 - FRANKRIJK www.sport-elec.com

TIPS VOOR ONDERHOUD EN REINIGING VAN DE CEINTUUR.

WAARSCHUWING: De wasmachine en veel water, zijn de droger en strijkfaciliteiten verboden
- Niet laten stomen
- Geen bleekmiddel gebruiken
- Reinig de ceintuur met een spons die bevochtigd is met een reinigingsmiddel, daarna afdrogen met een doek.
- Reinig het kastje met een doek die u hebt doordrenkt met een ontsmettende oplossing (zoals een cloorhexidine oplossing) met 1/10 opgelost in water.
- Reinig de elektroden met een mengsel van water/hypoallergeen reinigingsmiddel, daarna goed afspoelen.

VEILIGHEIDSCONTROLE

Om de 24 maanden, moeten de volgende punten gecontroleerd worden :
1 - Controleer of er oppervlakkige beschadigingen bestaan
2 - Controleer de goede werking van het apparaat :
** leesbaarheid van schrift op kastje*
** schakelaar, contact*
3 - Meet de elektrische waarden:
** op een lading van 500 ohm, mag de stroom niet meer dan 100 V bedragen.*
4 - Controleer de betrouwbaarheid van de accessoires :
** zelfklevende elektroden in goede staat (geen scheurtjes, geen gebreken aan het materiaal)*
** Draad van de elektroden in goede staat.*

V. TECHNISCHE KENMERKEN

HET APPARAAT :

Stroomtype	*2-fasig*
Aantal programma's	*8 "SPORT" programma's - 6 "GEZONDHEID" programma's*
Aantal programmavariaties (of fasen)	*344*
Aantal aparte instelbare uitgangen	*4*
Maximale intensiteit op een lading van 500 Ω / kanaal	*100 mA / 500 Ohms / kanaal*
Frequentiebereik	*Van 0,25 t/m 160 Hz*
Bandbreedte van impuls	*Van 70 t/m 360 µs*
Stroomvoorziening 4,8 V- 1300 mAh	*Oplaadbare Ni-MH batterijen*
Netstroom : THA239025 *Sluit het toestel alleen aan op netstroom.*	*230 Vac / 50 Hz - 9 Vac 250 mA* *Cl II* *(EN 60601-1)*
Afmetingen en gewicht van apparaat	*80 x 160 x 35 mm - 980 gr*
Automatische stop na ieder programma	*Ja*
Inschakelbeveiliging	*100%*
Opslag: Temperatuurbereik: *Relatieve vochtigheid*	*0°C tot + 45°C* *10% tot 90%*
Bedrijf: Temperatuurbereik: *Relatieve vochtigheid*	*+ 5°C tot + 45°C* *20% tot 65%*
BF klasse	
Pas op : lees de handleiding aandachtig	
Normen van de EG betreffende de geneeskundige apparaten.	CE *0459 (Directive 93/42/CEE)*
De apparaten zijn gemaakt zonder milieuschadelijke stoffen.	**RoHS** *(2002/95/EC)*
Garantie	*2 jaar*

CEINTUUR :

- **één maat (ca. 150 cm lang) / (oftewel 2 halve ceinturen van 75 cm).**
- **Gewicht : 150 g**
- **Materiaal : op schuim gelamineerd polyester**
- **Ingebouwde elektroden : koolstofsiliconen.**

contactcreme:

- **elektriciteitgeleidend.**
- **75 ml / 2.54 fl Oz**

CE *(76/768/ EEC)* **COSMÉTIQUE**

- **verwijzing fabrikant** : VC 57B/53-148

GARANTIE :

De ceintuur, de crème en de elektroden zijn bestemd voor persoonlijk gebruik. Vanwege de hygiëne, kunnen zij dus niet geruild of teruggenomen worden

Hydrofiele en hypoallergene, zelfklevende elektroden : 89 x 50 mm

CE *(93/42/ EEC)*

Made in P.R.C

Opis aparatu
MULTISPORT PRO (4 kanay)

Lewy klawisz :
pozwala wrócić wstecz lub wykonać inny wybór

Klawisz OK :
przycisk zatwierdzenia każdego wyboru

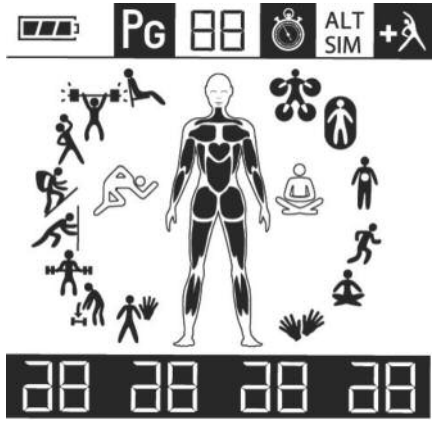
Klawisz C (clear) :
pozwala wrócić wstecz po zatwierdzeniu

Prawy klawisz :
przycisk wyboru (programy, mięśni strfy.)

Klawisz ON/OFF :
do włączania i wyłączenia aparatu

Klawisz mocy :
4 klawisze dla aparatu SPORT PRO
2 klawisze dla aparatu MULTISPORT
+ : zwiększam moc / poziom od 1 do 30
- : zmniejszam moc / poziom od 30 do 1

Opis ekranu



Wskaźnik wielkości poziomu ładowania baterii

PG 01 **Wyświetla numer wybranego programu**

Wyświetla odliczanie czasu

ALT **Opcja przemiennego wiczenia mi ni** (wybór możliwy dla programów od PG01 do PG08).Wybierasz przemienne ćwiczenie 2 grup mięśni.
(Tylko dla SPORT PRO)

SIM **Opcja jednoczesnego wiczenia mi ni**
(wybór domyślny). Wybierasz jednoczesne ćwiczenie 2 grup mięśni.

Faza rozgrzewki, któr mo esz uakt ywni lub mo esz jej nie uakt ywnia

Programy sportowe

Programy lecznicze

Programy

PROGRAMY SPORTOWE

PG 01 Przygotowanie skóry

Obniżenie impedancji warstwy ochronnej skóry. Przygotowuje skórę do przenikania prądów generowanych przez programy.

Czas trwania: 2 minfaz

PG 02 Odzyskanie masy mięśniowej

Program ten pozwala zapobiec utracie masy mi niowej lub pozwala zwalczać utrat masy mi niowej g ównie z powodu braku ich wiczenia lub w nast pstwie okresu unie ruchomienia.

Czas trwania: 40 min akt ywnej fazy
+ 6 min odzyskania

PG 03 Wzmocnienie masy mięśniowej

Program ten stosuje się tylko do mięśni o normalnej masie. PG04 i PG05 pozwalają rozwinąć siłę mięśni.

Czas trwania: 20 min akt ywnej fazy
+ 6 min odzyskania

PG 04 Wytrzymałość mięśni

Zakres częstotliwości stymulacji w celu zwiększenia zdolności wytrzymania znacznych wysiłków mięśniowych.

Czas trwania: 30 min akt ywnej fazy
+ 6 min odzyskania

PG 05 Wytrzymałość mięśni w czasie

Po programie PG04 w celu wytrzymania znacznych wysiłków, program PG05 pozwala wytrzymać w czasie wysiłki mięśni o dużym natężeniu poprzez maksymalną stymulację włókien mięśniowych.

Czas trwania : 30 min aktywnej fazy + 6 min odzyskania

PG 06 Utrzymanie mięśni w dobrym stanie

Program ten pozwala zachować osiągnięty poziom wytrzymałości w czasie i wytrzymałości masy mięśniowej.

Czas trwania : 30 min aktywnej fazy + 6 min odzyskania

PG 07 Siła wybuchowa

Program ten stanowi ciągłość programów PG03 i PG04. Pozwala osiągnąć maksymalną siłę mięśni poprzez szybką stymulację włókien mięśniowych, natężenie skurczu mięśni powinno być maksymalne.

Czas trwania : 30 min aktywnej fazy + 6 min odzyskania

PG 08 Odzyskanie sprawności

Program ten dzięki zakresowi częstotliwości od 0,5 do 8 Hz pozwala na szybsze odzyskanie sprawności mięśni poprzez działanie relaksujące i zwiększające pojemność minutową serca.

Czas trwania : 20 min aktywnej fazy

PROGRAMY LECZNICZE

PG 09 Masaż

Program ten składa się ze zmiennych częstotliwości od 3 do 10 Hz w celu optymalizacji efektu masażu.

Czas trwania: 20 min akt ywnej fazy

PG 10 Działanie relaksujące

Program ten dzięki zakresowi częstotliwości od 0,25 do 3,5 Hz pozwala na szybsze odprężenie mięśni.

Czas trwania: 20 min akt ywnej fazy

PG 11 Czynne odzyskanie sprawności

Program ten należy wykonać zaraz po intensywnym wysiłku. Częstotliwości generowane przez PG11 pozwalają utrzymać pracę mięśni po wysiłku, sprzyjać zwiększeniu pojemności minutowej serca. Każda z tych częstotliwości działa na przemian z działaniem relaksującym.

Czas trwania: 30 min akt ywnej fazy

PG 12 TENS

Zakres częstotliwości stymulacji w celu zwiększenia zdolności wytrzymania dużych wysiłków mięśni.

Czas trwania: 20 min akt ywnej fazy

PG 13 Endorphinic

Dzięki zakresowi częstotliwości od 40 do 160 Hz, program ten pozwala skutecznie łagodzić bóle (napięcia) mięśniowe.

Czas trwania: 20 min akt ywnej fazy

PG14 Unaczynienie

Program ten pozwala łagodzić uczucie ciężkich nóg.

Czas trwania : 26 min aktywnej fazy

DO PRZECZYTANIA PRZED UŻYCIEM APARATU

Nabyłeś profesjonalny aparat o wysokiej wydajności i mocy.
Musisz znaleźć czas, aby poznać jego funkcjonowanie.

1 - Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi

2 - Przed użyciem, należy ładować baterie aparatu (patrz na następnej stronie)

3 - Wypróbuj aparat na mięśniach czworogłowych w podany poniżej sposób

SZYBKA PRÓBA FUNKCJONOWANIA

WYPRÓBUJ SWÓJ APARAT NA MIĘŚNIACH CZWOROGŁOWYCH

1 - Weź połowę pasa, nanieś warstwę kremu na wbudowane elektrody (zdjęcie III-E strona 3).

2 - Włącz na pierwszy kanał
(2 wtyczki tego samego koloru z drugimi 2 wtyczkami tego samego koloru).

3 - Włącz aparat za pomocą klawisza ⏻ i naciśnij kolejno 6 razy przycisk "OK".

4 - Stopniowo zwiększaj moc tego kanału.

5 - Po zakończeniu tego próbnego programu, poznasz własne możliwości korzystania z Twojego aparatu.

I. ŁADOWANIE BATERII

Aparat działa na ładowalne baterie, które należy po zakupieniu aparatu ładować przez 12 godzin poprzez podłączenie aparatu do gniazda zasilającego. Nie można używać aparatu podczas ładowania baterii. W przypadku nieużywania aparatu, należy ładować baterie przez 12 godzin co 4 miesiące. Aparat przełącza się automatycznie w stan oczekiwania gdy baterie są wyładowane zabezpieczając je w ten sposób przed nadmiernym wyładowaniem.
W celu ładowania aparatu, podłącz ładowarkę dostarczoną z aparatem (zdjęcie I-E strona 1)

Wyświetlanie poziomu ładowania baterii

Podczas ładowania baterii, zostaje wyświetlona najpierw 1/3 , 2/3 następnie 3/3 poziomu wskaźnika ładowania baterii w celu podania aktualnego stanu ładowania. Zostaje liczony czas ładowania od 12 do O0
Gdy ładowanie jest zakończone, z lewej strony piktogramu chronometru zostaje wyświetlona cyfra O0. Następnie zostaje wyświetlone 3/3 piktogramu baterii.
Gdy odłączysz ładowarkę, ekran zgaśnie.
Gdy wskaźnik baterii jest pusty , to znaczy, że bateria jest wyczerpana.

II. URUCHOMIENIE APARATU

ETAP 1 : Wyświetlanie – Włączanie pod napięcie
Uwaga przed początek (czerwone dotknięcie)
Realizowcją krótki nacisk od 1 sekunda na
Wszystkie piktogramy zostają wyświetlone i migają przez 3 sekundy, następnie zaczynają migać piktogramy mięśni przednich.
Jeżeli wy realizowaćie długie nacisk, wasz ekran błyska i wskazuje was całość pictograms który to zawiera
Żeby przerywać urządzenie, pchać nacisk krótko na .
Żeby zwracać jadłospisowi, wyrabiają 2 krótkie naciska .

ETAP 2 : Wybór stref mięśniowych do stymulacji
• Wybór 1-szej strefy :
Ekran wyświetla O1, co znaczy, że możesz wybrać pierwszą strefę mięśniową.
- Gdy chcesz wybrać mięśnie przednie, zatwierdź za pomocą klawisza "OK".
- Gdy chcesz wybrać mięśnie grzbietowe, naciśnij klawisz ▷ .
- Gdy chcesz wrócić do mięśni przednich, naciśnij klawisz ◁ .

Gdy wybrałeś mięśnie przednie: miga 1-sza dolna strefa mięśniowa : mięśnie czworogłowe.
Gdy wybrałeś mięśnie grzbietowe: miga 1-sza dolna strefa mięśniowa : mięśnie bliźniacze.(Lydki)
Naciśnij klawisz ▷ aby przejść do górnej strefy lub przeglądać inne strefy mięśniowe.
Aby wrócić wstecz, naciśnij klawisz ◁ .
Po wybraniu grupy mięśniowej, zatwierdź za pomocą klawisza "OK".

• Wybór 2-ej strefy :
Ponownie migają wszystkie piktogramy i ekran wyświetlae O2.
Możesz wybrać 2-gą strefę mięśniową :
Aby wybrać 2-gą strefę mięśniową, zatwierdź ponownie mięśnie przednie lub mięśnie grzbietowe za pomocą "OK". Wybierz ponownie inną strefę mięśniową, następnie zatwierdź za pomocą "OK".
Gdy chcesz wybrać tylko jedną strefę mięśniową, naciśnij klawisz ◁ i przejdź do etapu 3.
Wybrana strefa lub wybrane strefy zostają wyświetlone na ekranie.

ETAP 3 : Wybór programu

Programy z lewej strony (programy SPORTOWE) zostają wyświetlone i migają.
Gdy wybierasz programy SPORTOWE , zatwierdź za pomocą "OK".

Gdy wybierasz **programy LECZNICZE** , naciśnij klawisz ▷ i zatwierdź za pomocą "OK".

Przeglądaj programy na ekranie naciskając klawisz ▷. Najpierw, na dole ekranu zostanie wyświetlony 1-szy piktogram i jednocześnie na górze zostaje wyświetlony numer odpowiadającego programu.
Gdy chcesz wrócić wstecz naciśnij klawisz ◁.

Na tym etapie, wybrałeś strefę mięśniową (strefy mięśniowe) do stymulacji i program.

ETAP 4 : Wybór „Fazy rozgrzewki" i opcji **ALT SIM**
(wyłącznie dla programów od PG02 do PG07).

Piktogram "**FAZA ROZGRZEWKI**" miga na górze z prawej strony.
Możesz wybrać fazę rozgrzewki przed rozpoczęciem aktywnej fazy programu.
Gdy chcesz wybrać tę fazę, naciśnij na "OK", w przeciwnym razie, naciśnij klawisz ◁ i zatwierdź za pomocą "OK" (piktogram znika z ekranu).
Następnie piktogram ALT SIM miga.
Aby wybrać **"ALT"**, naciśnij klawisz ◁, aby wybrać **"SIM"**, naciśnij klawisz ▷, następnie zatwierdź za pomocą "**OK**".
Gdy nie nacisnąłeś żadnego klawisza, domyślnie zostaje wybrany tryb "**SIM**" za pomocą klawisza "**OK**".
Gdy wybrałeś fazę rozgrzewki, **"SIM"** zostanie wyświetlony przy uruchomieniu programu, ponieważ faza rozgrzewki jest obowiązkowa w trybie jednoczesnym.

Na ekranie zostaje wyświetlony : poziom ładowania baterii, czas trwania fazy (odliczanie minutowe), piktogram chronometru, opcja **"ALT"** lub **"SIM"** i faza rozgrzewki gdy je wybrałeś.

Piktogram wybranego programu jest zapalony, wybrana strefa lub wybrane strefy mięśniowe migają na przemian.

ETAP 5 : Uruchomienie - Regulacje natężeń

Następnie, aby uruchomić program, naciśnij przyciski + klawiszy natężenia odpowiadającego przewodom podłączonym do elektrod lub do pasa.
W przypadku niskiego poziomu baterii, nie należy uruchamiać programu.
Poziom mocy zostaje wyświetlony w dolnej części ekranu. Natężenia różnią się w trakcie ćwiczenia w zależności od programu.
Przez długie naciśnięcie klawisza "C", szybko sprowadzamy wartość mocy do zera.

- Przebieg programu :

• Użycie klawisza "**C**" (Clear/Wymazać) :
W czasie trwania programu, długie naciśnięcie klawisza "**C**" w czasie przebiegu fazy ustawia czas na 0. Uruchamia się następna faza jeżeli nie dotarłeś do końca programu. W tym przypadku, za pomocą tego klawisza możesz wrócić do wyboru 1-szej strefy mięśniowej (jako normalny koniec programu).

• Odłączenie elektrod w czasie trwania programu:
W przypadku odłączenia się elektrody, odpowiadający kanał ustawia się na O0 i miga przez 30 sekund zanim przejdzie do wyświetlenia nieruchomego O0
W tym czasie 30 sekund możesz podłączyć elektrodę lub elektrody i ustawić moc na wybranym poziomie.

ETAP 6 : Koniec programu - Zatrzymanie w trakcie ćwiczenia
Na koniec ćwiczenia, ekran proponuje uruchomienie nowego ćwiczenia poprzez miganie mięśni przednich w celu wyboru 1-szej strefy mięśniowej. Powtórz sposób uruchomienia gdy chcesz kontynuować ćwiczenie innej strefy mięśniowej.
W przeciwnym razie, naciśnij klawisz ⏻ aby wyłączyć aparat.
Aparat przełącza się w tryb oczekiwania po upływie 5 minut.

Zalecenia :

WYBÓR MIĘŚNI GÓRNYCH I MIĘŚNI DOLNYCH

Istnieje różnica między programami mięśni górnych i programami mięśni dolnych. Radzimy nie wybierać mięśni górnych z mięśniami dolnymi, ponieważ w tym przypadku aparat daje pierwszeństwo górnym mięśniom, co zmniejsza w znacznym stopniu wydajność pracy na mięśniach dolnych.

III. ZASTOSOWANIE APARATU

A / FUNKCJA ELEKTRODY

Funkcja ta pozwala używać samoprzylepne elektrody przez ich podłączenie do aparatu.

ETAP 1 : Weź elektrody i delikatnie usuń osłonę zabezpieczającą z każdej elektrody, nawilż samoprzylepny żel kroplą wody naniesioną na palec i czekaj przez 2 minuty (schemat I-A strona 2)

ETAP 2 : Ustaw elektrody na ciele zgodnie ze schematem II-A lub B lub C strona 2 :
Ustawienia elektrod podane są tylko dla informacji.

Ustaw elektrody w zależności od programu, który wybrałeś.
Ważna uwaga : w celu optymalizacji zastosowania aparatu, przeczytaj uważnie każdą stronę i weź pod uwagę podane poniżej przykłady zastosowania (zdjęcia II strona 2).

Przykłady zastosowania :
B = wtyczka kanału B (niebieska), C = wtyczka kanału C (pomarańczowa)

A - Mięśnie piersiowe
1 - Mięsień piersiowy większy

Nie wolno ustawiać elektrod w okolicy serca

B - Ramiona
2 - Średni mięsień naramienny
3 - Tylny
4 - Przedni

C - Mięśnie czworoboczne
9 - Mięśnie czworoboczne górne
10 - Mięśnie czworoboczne średnie

SUP: kończyny górne - INF: kończyny dolne

ETAP 3 : Weź przewód CEV4/CEV8 (Zgodnie z modelem) (zdjęcie I-B strona 2) i podłącz go :
1 - do elektrod (zdjęcie I-C strona 2)
2 - następnie do aparatu (zdjęcie I-D strona 2)

ETAP 4 : Obudowa jest podłączona do elektrod za pomocą przewodu CEV4 złożonego z 4 (lub 2) wiązek 2 przewodów o długości 1 m zakończonych 2 grupami 2 wtyczek.
Możesz zaczepić aparat SPORT-ELEC® do klapy ubrania lub do bielizny osobistej za pomocą zaczepu.

ETAP 5 : Uruchom aparat zgodnie ze sposobem uruchomienia opisanym w paragrafie II "Uruchomienie aparatu".

Skurcze muszą być mocne, ale nigdy nie mogą sprawiać bólu. Jeżeli w miejscu, w którym są elektrody, odczuwalne jest nieprzyjemne uczucie, regulatory mocy przestawić na minimum, przesunąć elektrodę lub elektrody i ponownie powoli zwiększać moc. Kiedy ustawienia będą już optymalne, należy pozwolić urządzeniu pracować przez cały czas trwania programu.

ETAP 6 : Po zakończeniu programu, odłącz elektrody od przewodu CEV4, następnie od aparatu. Następnie, delikatnie odklej elektrody, nawilż je lekko kilkoma kroplami wody i umieść ostrożnie na osłonie zabezpieczającej. Samoprzylepne elektrody należy przechowywać w plastikowej torebce w chłodnym miejscu (np. w pomieszczeniu na warzywa w lodówce)

B / FUNKCJA PAS

Wielofunkcyjnego pasa możesz używać w całości lub możesz go podzielić na 2 części w celu utworzenia 2 półpasów. Całego pasa możesz używać na mięśniach brzusznych, pośladkowych, w dolnej części grzbietu. Po rozpięciu pasa, 2 „półpasy" możesz używać na ramionach, udach lub łydkach.
Wielofunkcyjny pas posiada wbudowane elektrody, na których nałożony jest krem **SPORT-ELEC®.** Krem ten ułatwia kontakt elektrod z ciałem. Jego właściwości masujące o przewodności elektrycznej zwiększają komfort użycia i skuteczność stymulacji. komfort użycia i skuteczność stymulacji. wy możecie także używać krem przez do masażu na ciele. Jeżeli wy potrzebujecie żeby kupować krem SPORT-ELEC®, sprawiać proszę rozkaz bezpośrednio przez nakręcanie numeru 00.33.2.32.96.50.50 lub idą do ***www.sport-elec.com***, lub kontaktują się z waszym miejscowym dostawcą.

Nie wolno używać pasa bez załączonego do niego kremu.
Należy używać wyłącznie kremu dostarczonego przez **SPORT ELEC® Institut.**

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI ZWIĄZANE Z UŻYCIEM KREMU

- W przypadku wystąpienia uczulenia, przerwać użycie kremu**.**
- Nie połykać**.**
- Nie pozostawiać w zasięgu dzieci**.**
- W przypadku kontaktu z oczami, płukać wodą**.**

PRZEDSTAWIENIE PASA :

• Przód : (zdjęcie III-A strona 3)
1 - Zapięcie środkowe 2 - Pomieszczenie na przewody 3 - Wtyczki 4 - Taśma na rzepy

• Strona elektrod : (zdjęcie III-B strona 3)
4 wbudowane elektrody

ETAP 1 : Podłączenie i ustawienie pasa.

1 - Sprawdź, czy aparat SPORT-ELEC® jest ustawiony na WYŁĄCZENIE.

2 - Weź przewód CEV4 (zdjęcie I-B strona 2) i podłącz go :

- 1° - do wtyczek pasa według koloru (zdjęcie III-C strona 3).
- 2° - Następnie do aparatu (zdjęcie III-D strona 3).

3 - Nanieś grubą warstwę kremu masującego o przewodności elektrycznej na wybrane miejsce, następnie na wbudowane elektrody pasa (strona wypukła – zdjęcie III-E strona 3).

4 - Ustaw pas lub 2 półpasy na strefie lub strefach do stymulacji i dopasuj je za pomocą taśmy na rzepy w taki sposób, aby elektrody wbudowane dokładnie dotykały ciała (zdjęcia IV strona 3 : A - mięśnie brzuszne, B - mięśnie grzbietu, C - mięśnie ramienia, D - uda, E - łydki, F - mięśnie grzbietu).

Możesz przemieszczać pas trochę w lewo lub w prawo (aparat należy wyłączyć), by czuć skurcze mięśni na całym pasie brzusznym.
Jeżeli elektroda sprawia ból lub czujesz mrowienie, należy wyłączyć aparat i sprawdzić, czy krem został odpowiednio nałożony na elektrodę.

PORADY : Ustawienie całego pasa : Aby ustawić pas w najlepszym położeniu, skrzyżuj 2 taśmy, by doprowadzić 2 końce do zewnętrznej części zaczepu (zdjęcia V-A, B strona 3).
Ustawienie półpasa na ramieniu :
Przed założeniem pasa ureguluj go zgodnie z obwodem Twojego ramienia, następnie, w razie potrzeby, możesz go poprawić (zdjęcia V-C, D strona 3).

ETAP 2 : Uruchomienie funkcji pasa
Po zakończeniu podłączenia aparatu, ustaw się w wygodnej pozycji i uruchom aparat postępując zgodnie ze wskazówkami opisanymi szczegółowo w paragrafie II "Uruchomienie aparatu".

ETAP 3 : Wyłączenie funkcji pasa
Po zakończeniu programu, odłącz aparat od przewodu CEV4 i przewód od pasa. Usuń nadmierną ilość kremu z elektrod za pomocą chusteczki higienicznej zmoczonej w wodzie, następnie wysusz.

IV. PORADY ZASTOSOWANIA

Aparat jest zalecany do stosowania przez kinezyteraupetów w ramach rehabilitacji funkcjonalnej.

OSTRZEŻENIA :
Nie używa urządzenie przez kierowanie się albo przez pracowanie dalej maszyną.

Nie wolno używać aparatu do elektromuskulacji w wilgotnym pomieszczeniu, w łazience, saunie i w pobliżu urządzeń elektrycznych podłączonych do sieci i do ziemi, np rury podłączone do ziemi. Jednoczesne podłączenie pacjenta do aparatu chirurgicznego o wysokiej częstotliwości może spowodować poparzenia w miejscach kontaktu elektrod stymulatora i stymulator może ulec uszkodzeniu. Funkcjonowanie w pobliżu aparatu do leczenia diatermią krótkofalową może spowodować zakłócenie mocy przy wyjściu stymulatora.

ZALECENIA :

Przy usuwaniu produktu na koniec jego okresu użytkowania, należy stosować się do obowiązujących krajowych przepisów.

Dziękujemy za przekazanie produktu do przewidzianego w tym celu punktu, aby zapewnić jego usuwanie w sposób bezpieczny dla środowiska.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI
* Nie należy używać aparatu na twarzy
* Nie należy pozostawiać aparatu w zasięgu dzieci
* Należy zwrócić się do lekarza o poradę :
  - w przypadku wszczepów elektronicznych lub metalowych (gwóźdź, itp.)
  - w przypadku choroby skóry (rany…)

PRZECIWWSKAZANIA

Nie używaç aparatu SPORT-ELEC® :
* W okolicach serca
* Przez osoby posiadające stymulator serca (pacemaker)
* W ciąży
* Po porodzie, należy odczekać 6 tygodni
* W przypadku chorób nerwowo-mięśniowych
* W przypadku występowania krwotoków

PORADY ZASTOSOWANIA
- Można ponownie wykonać cykl programów na innej strefie mięśniowej lub zmienić program pozostając na tej samej strefie mięśniowej, jednak nie należy przekraczać 40 minut zastosowania aparatu na jednej strefie mięśniowej w ciągu jednego dnia.
- Dla optymalnego zastosowania, patrz na schematach podanych w niniejszej instrukcji obsługi.
- Obudowę i przewody aparatu można czyścić ściereczką zmoczoną w roztworze odkażającym (typu merkryl) rozcieńczonym w wodzie w stosunku 1/10.
- Samoprzylepne elektrody można nawilżyć przed i po użyciu używając środka odkażającego (np. heksomedin)
- Samoprzylepne elektrody należy ponownie ustawić na osłonach zabezpieczających i przechowywać w chłodnym miejscu w temperaturze od +5°C do +10°C
- Wytrzymałość samoprzylepnych elektrod została obliczona na około 40 zastosowań, możesz zamówić je bezpośrednio w naszej firmie lub u Twojego dystrybutora. ***SPORT-ELEC® Institut* - 27520 BOURGTHEROULDE INFREVILLE - 00.33.2.32.96.50.50 - FRANCE**
www.sport-elec.com

PORADY KONSERWACJI I CZYSZCZENIA PASA.

- UWAGA: pralka i dużą ilością wody, suszarki i urządzenia do prasowania są zabronione
- Nie wolno czyścić na sucho.
- Nie wolno używać wody z Javel
- Czyścić pas wilgotną gąbką zmoczoną w środku czyszczącym, następnie wytrzeć ściereczką.
- Czyścić obudowę ściereczką zmoczoną w roztworze odkażającym (typu merkryl) rozcieńczonym w wodzie w stosunku 1/10.
- Czyścić elektrody wodą z dodatkiem hypoalergicznego środka czyszczącego, następnie dokładnie spłukać.

KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA
Co 24 miesiące, należy skontrolować następujące punkty :
1 - Sprawdzić, czy nie nastąpiło uszkodzenie na powierzchni sprzętu
2 - Sprawdzić prawidłowe funkcjonowanie aparatu :
* czytelność napisów
* przełącznik, stycznik
3 - Zmierzyć wartości elektryczne :
* przy oporze 500 ohms, prąd nie może przekraczać 100 V.
4 - Sprawdzić niezawodność działania akcesoriów :
* stan samoprzylepnych elektrod (brak rozdarcia, wad materiału)
* stan przewodu samoprzylepnych elektrod.

V. PARAMETRY TECHNICZNE

APARAT :	
Typ prądu	Dwufazowy
Liczba programów	8 programów „SPO RTO W YC H" - 6 programów „LECZN ICZYCH"
Liczba zmian programów (lub faz)	344
Liczba regulowanych niezależnych wyjść	4
Maksymalne natężenie przy oporze 500 Ω Ω / kanał	100 mA / 500 OhmsΩ / kanał
Zakres częstotliwości	0 d 0,25 do 160 H z
Zakres szerokości impulsu	0 d 70 do 360 µs
Zasilanie 4,8 V - 1300 mAh	Ładowalne baterie N i-M H
Zasilanie sieciowe : THA239025 Używać tylko sektor zaopatrywał w urządzenie.	230 V prądu przemiennego / 50 Hz – 9 V prądu przemiennego 250 mA DRUGI Klasa (EN 60601-1)
Rozmiary i ciężar aparatu	80 x 160 x 35 mm - 980 gr
Wyłączenie automatyczne na koniec każdego programu	Ta k
Bezpieczeństwo przy włączaniu	100%
Temperatura przechowywania Względna wilgotnouć	0° C do + 45°C 10% do 90%
Temperatura użycia W zględna wilgotnouć	+ 5°C do + 45°C 20% do 65%
Klasyfikacja typu BF	
Uwaga : należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi	
Europejskie standardy stosunkowo medyczne urządzenia	CE 0459 (Directive 93/42/CEE)
RoHS : Aparaty są zbudowane bez użycia materiałów o szkodliwym wpływie na środowisko.	**RoHS** (2002/95/EC)
Gwarancja	2 lata

PAS :
- Jeden rozmiar (długość około 150 cm) / (bądź 2 półpasy o długości 75 cm).
- Ciężar : 150 g
- Tkanina : poliester na piance
- Elektrody wbudowane: sylikon węglowy.

KREM:
- Masujący, o przewodności elektrycznej.
- 75 ml / 2.54 fl Oz
- CE (76/768/ EEC) KOSMETYKA
- O dsyłacz roducenta : VC 57B/53-148

GWARANCJA :
Pas, krem i elektrody przeznaczone są do użytku osobistego.
Ze względów higienicznych nie podlegają zwrotowi, ani wymianie.

Hydrofilowe, hypoalergiczne samoprzylepne elektrody : 89 x 50 mm

CE (93/42/ EEC)

Made in P.R.C

GARANTIE

Nous accordons une garantie de 24 mois sur les produits que nous distribuons à partir de la date d'achat. Pendant la durée de la garantie, nous prendrons gratuitement à notre charge, la réparation des vices de fabrication ou de matières, en se réservant le droit de décider si certaines pièces doivent être réparées ou échangées ou encore si l'appareil lui-même doit être échangé. Les dommages occasionnés par une utilisation inadéquate, (choc, branchement sur courant continu, erreur de voltage, détartrage...), l'usure normale ne portant préjudice ni au bon fonctionnement, ni à la valeur de l'appareil, excluent toute prétention à la garantie. La garantie devient caduque si des réparations ont été effectuées par des personnes non agréées ou si des pièces de rechange ne provenant pas de la même marque ont été utilisées. La garantie ne sera valable que si la date d'achat ainsi que le cachet et la signature du magasin figurent sur la carte de garantie ou sur présentation du ticket de caisse. Toute autre forme de prétention à la garantie est exclue, sauf si des dispositions légales spécifient le contraire.

GARANTIE

Für dieses Gerät übernehmen wir eine Garantie von 24 Monaten ab Kaufdatum. Während der Garantiezeit beseitigen wir durch Reparatur oder Austausch Sämtliche Schäden, die auf Material oder Herstellungsfehler zurückzuführen sind. Schäden, die auf unsachgemäßen Gebrauch zurückzuführen sind (Gerät bleibt pausenlos an das Netz angeschlossen, Betrieb mit falscher Spannung, falschem Stecker, Bruch usw.) normale Abnutzung und Mängel, die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nicht beeinflussen, sind von der Garantie ausgenommen. Bitte nicht fachmännisch ausgeführte Reparaturen oder der Verwendung ungeeigneter Ersatzteile liegt kein Garantiefall vor. Die Garantie wird nur wirksam, wenn der Garantieschein beim Kauf des Gerätes vom Händler gestempelt und unterschrieben wurde. Im Garantiefall senden Sie bitte das Gerät und die Garantiekarte an unsere Kundendienststelle. Alle andere Ansprüche sind von der Garantie ausgeschlossen, es sei denn, sie wären Änderseitig gesetzlich festgelegt.

WARRANTY

This appliance is guaranteed for 24 months from the date of purchase. During the period of the guarantee, the distributor will take responsibility for defects occur, the appliance will be repaired or exchanged as the distributor deems necessary. Damage arising from improper use or normal wear and defects, which do not materially affect the performance of the appliance, is not covered under this guarantee. The guarantee is not valid if unauthorized repairs have been attempted or if replacement parts used are not approved by the supplier. The guarantee is valid only if it is stamped and signed by the retailer at the time of the purchase. For all claims made during the period of the guarantee, send the appliance and the warranty card to your retailer. All other claims are excluded from the guarantee unless specifically prohibited by law.

GARANTIA

Damos una garantía de 24 meses a los productos que distribuímos a partir de la fecha de compra. Durante la duración de la garantía, está cubierta de forma gratuita la reparación de los defectos de fabricación o de los materiales, reservándonos el derecho a decidir si ciertas piezas deben ser reparadas o cambiadas o incluso si el equipo completo debe ser reemplazado. Los daños ocasionados por un empleo indebido (golpe, conexión a corriente continua, error de voltaje, ...). el desgaste normal por su uso, están excluídos de la garantía. La garantía caduca cuando se realizan reparaciones por personas no homologadas por el fabricante o si las piezas de recambio no son de la misma marca. La garantía sólo será válida cuando el sello del fabricante y la fecha de compra aparezcan en el bono de garantía. Cualquier otra forma de acceso a la cobertura de la garantía está excluída, salvo disposiciones legales en contra.

GARANTIE

We verzekeren een garantie van 24 maanden op de producten die wij verdelen vanaf de datum van aankoop. Gedurende deze garantietijd garanderen wij het herstellen van fabricagefouten of het materiaal, we behouden het recht te beslissen of sommige delen moeten worden hersteld of vervangen of indien het gans toestel moet vervangen worden. Beschadigingen door verkeerd gebruik, (stoten, verkeerde aansluiting, vergissing in het voltage, kalkafzetting...),normaal slijtage, dat de goede werking en de waarde van het toestel niet benadeligt, sluit elke vorm van garantie uit. De garantie is ongeldig indien herstellingen werden uitgevoerd door niet officieel erkende of indien er vervangingsstukken werden gebruikt van een ander merk. De garantie zal enkel verzekerd zijn indien op de garantiekaart de datum van aankoop, de stempel en de handtekening van de winkel staan of indien u het cassabon kan voorleggen. Elke andere aanspraak op garantie is uitgesloten, behalve indien het wettelijk voorschrift het tegenstelde specifieert.

CARTE DE GARANTIE / GARANTIE-KARTE / WARRANTY CARD / GARANTIA
24 MOIS / 24 MONATE / 24 MONTHS / 24 MESES / 24 MAANDEN

MULTISPORT PRO

Nom /Nahme/
Name / Nombre / Naam .....

Adresse /Anschrift/
Adress / Dirección / Adres

Ville
Stadt
Place
Ciudad
Stad

Code Postal /Postleitzahl / ....

Postcode / Código Postal / Postcode .....

CACHET DU REVENDEUR / STEMPEL VOM HÄNDLER /
STAMP OF RETAILER / SELLO DEL VENDEDOR /
STEMPEL VAN DE VERKOPER

DATE D'ACHAT / EINKAUFSDATUM / DATE OF PURCHASE/
FECHA DE COMPRA / VERKOOPSDATUM

En cas de panne retournez l'appareil accompagné de cette carte de garantie à votre revendeur
Im Garantiefall, senden Sie bitte das Gerät mit der Garantiekarte an unsere Kundendienstelle
In case of damage, please return appliance and warranty card to your retailer
En caso de defectos, por favor entregue al vendedor el equipo junto con esta garantía.
In geval van defect stuur het artikel terug naar de verkoper vergezeld van deze garantiekaart

SPORT-ELEC® ***Institut*** *SAS- 31 Rue du Val Breton - BP 35 - 27520 Bourgtheroulde Infreville-FRANCE*
TEL : + 33 (0)2 32 96 50 50 - FAX : + 33 (0)2 32 96 50 59
info@sport-elec.com